عمرو حسين ماجدة المهداوى

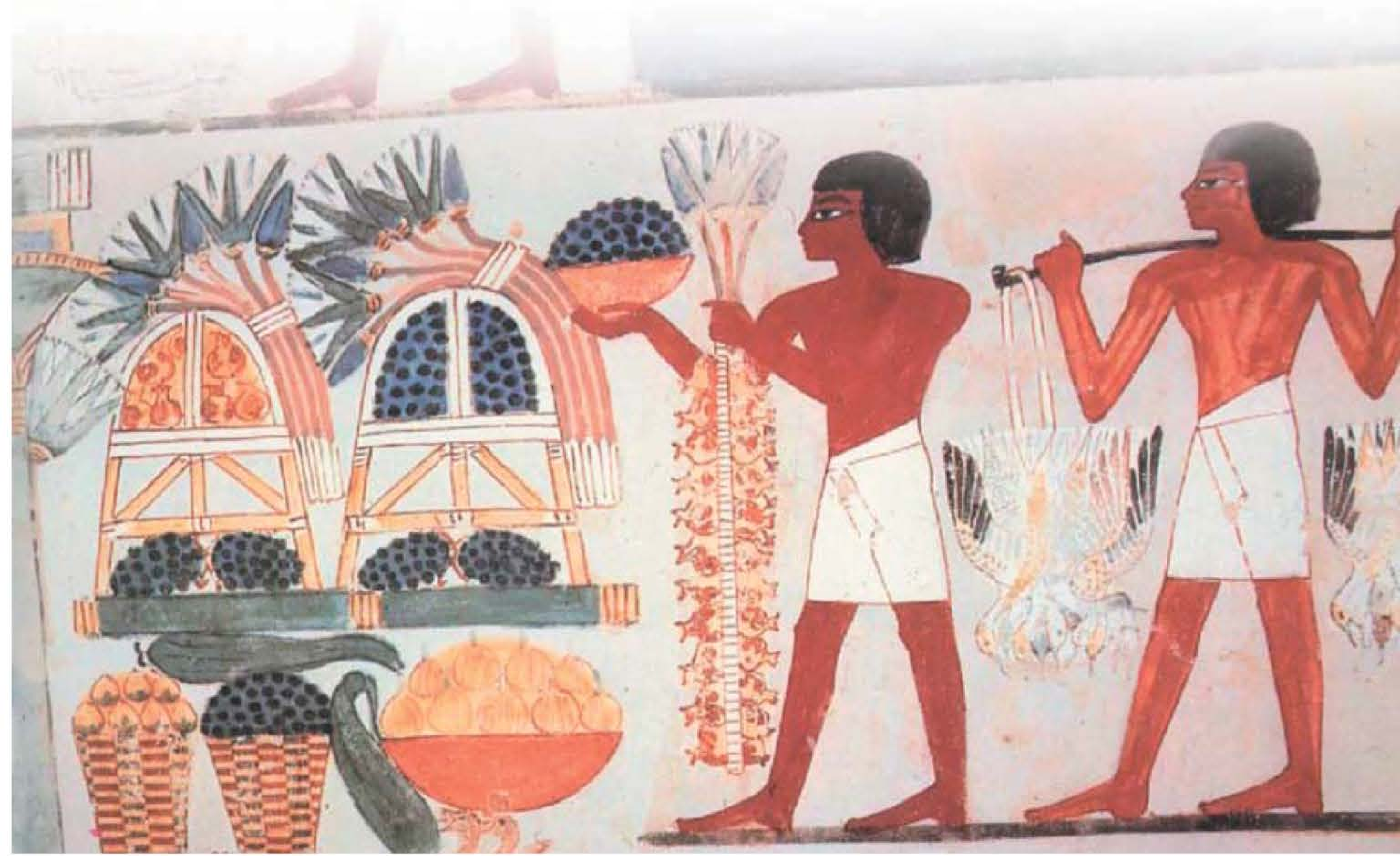
وصفات من المطبخ الفرعونى

مراجعة و تقديم الأستاذ الدكتور
عبد الحليم نور الدين

وصفات من المطبخ الفرعونى

ماجدة المهداوى   عمرو حسين

مراجعة و تقديم الأستاذ الدكتور
عبد الحليم نور الدين



الطبعة الأولى
المؤلف و الناشر :
طبع في مصر
رقم الإيداع :
ISBN

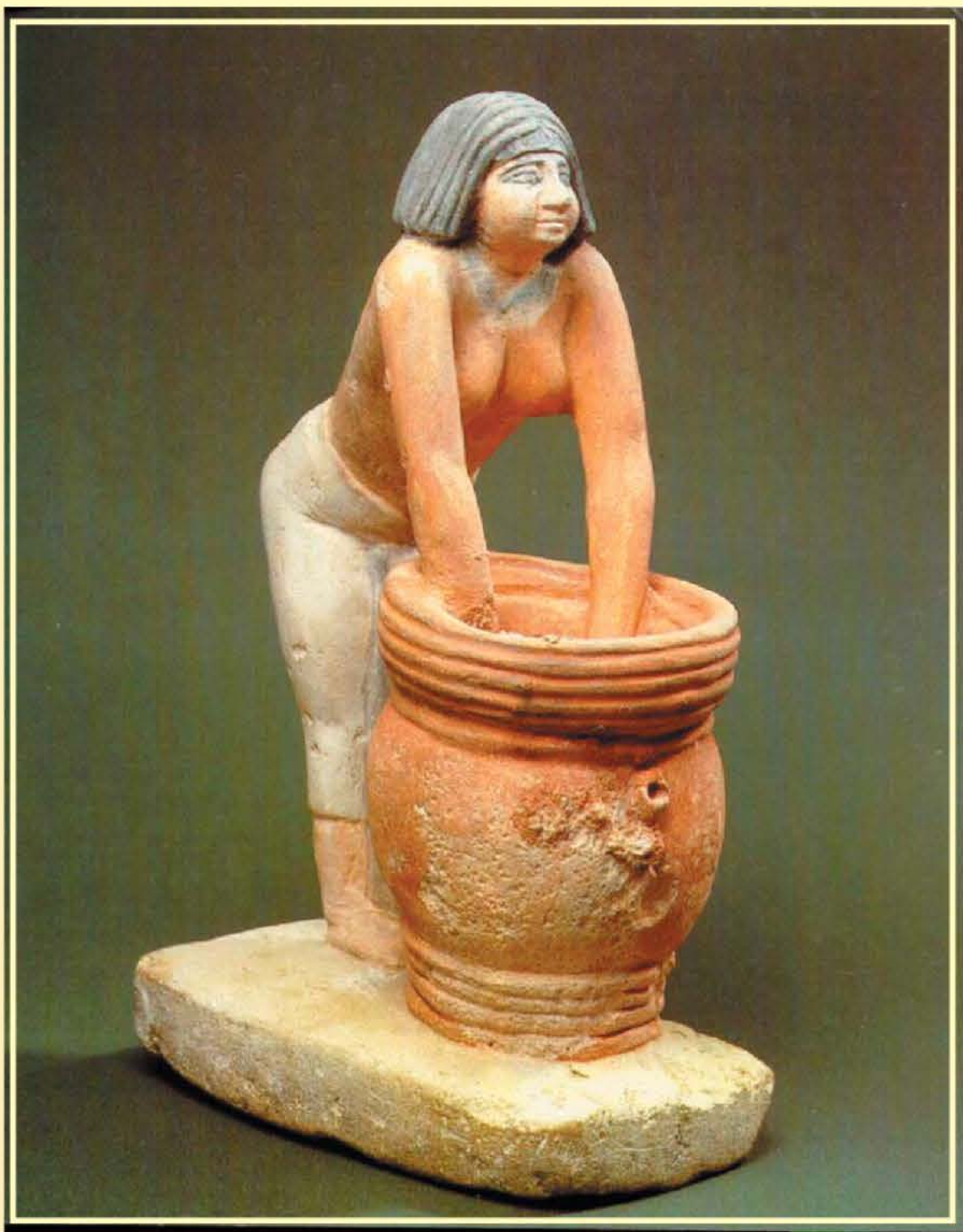
شكر و تقدير خاص

لعالم المصريات الجليل الأستاذ الدكتور

عبد الحليم نور الدين

الذي كان بعونه الكبير وعلمه الغزير خير معين لنا في إخراج هذا الكتاب فقد كانت أرائه وتوجيهاته السديدة هي المنهاج التي سارت عليه خطة البحث في هذا الموضوع ومهما نشكر سيادته لن نو فيه حقه في مساعدته لنا بقلبه الكبير وحبه الفياض للعلم و المعرفة

ماجدة المهداوى   عمرو حسين



مقدمة الأستاذ الدكتور / عبد الحليم نور الدين

عندما تُذكر الحضارة المصرية القديمة تُذكر معها المنشآت المعمارية القيمة من معابد و مقابر و كذلك الفنون من نحت و نقش و رسم إلى جانب إبداعات المصري القديم في ميادين الآداب و الفنون . والحديث عن المجتمع المصري من حيث حياة الناس عادتهم، تقاليدهم معتقداتهم علاقاتهم الأسرية، معاملاتهم يتطلب أن نلقى الضوء على جانب مهم من حياة الناس في هذا المجتمع ألا وهو الطعام و الشراب وآداب المائدة - و بوجه عام ثقافة الطعام و الشراب - كيف يعدون أطعمتهم و مشروباتهم ، كيف يتناولونها و ما هي مطابخهم و أدواتهم و كيف ورد الطعام و الشراب في أدبهم و في حكمهم و نصائحهم . ولأن المصري القديم لم يترك لنا كثيرا حول مطبخه ومأكولاته و إن عبر في مفردات لغته عن بعض الخضروات و البقول و الفواكه و مكونات الشراب فقد أضحى الأمر صعبا من حيث التعرف على أنواع الأطعمة عند المصرين القدماء و كيفية إعدادها و أساليب تناولها و فكرهم في كل هذه المجالات وغيرها . ولأن الطعام و الشراب مقومان أساسيان من مقومات الحياة فكان لابد من البحث في هذا المجال و لأننا كذلك نسعى لإحياء بعض جوانب الماضي في بعض مجالات الحياة في المجتمع المصري القديم في محاولة لربط الماضي بالحاضر و التعرف على ثقافة الأجداد في هذا الجانب أو ذاك ، وليس من شك في أنه تنقصنا الكثير من المعرفة عن طعام و شراب المصرين القدماء ...و من هنا تأتى أهمية هذا الكتاب - **وصفات من المطبخ في العصر الفرعوني** - الذي أُعد من قبل السيدة / ماجدة المهداوى و السيد / عمرو حسين والذي يتناول بعض الوجبات الممتدة من المطبخ الفرعوني في محاولة جادة و صعبة لاستثمار المعلومات والمناظر القليلة التي تلقى الضوء على هذا الأمر . ومرجع الصعوبة أن المصري القديم لم يترك لنا وصفات لطعامه و شرابه من حيث مكوناته و طرق إعداده ، و من هنا تأتى أهمية الكتاب الذي نحن بصدده و الذي تصدى فيه المؤلفان لهذا الجانب الهام من جوانب المجتمع المصري (الطعام و الشراب) واعتمدا فيه على المصادر المصرية الأصيلة من حيث المناظر و النصوص معتمدين على خبرتهما في هذا المجال بالإضافة إلى الاستعانة بالمراجع الأساسية و جاء نتاج هذا الجهد متمثلا في هذا العمل الرائع الذي بين أيدينا . ليس هناك أجمل من أن نعرف هذا الجانب الدقيق و الضروري في نفس الوقت في الحياة اليومية للمصري القديم. وإذ أهنئ المؤلفين على هذا العمل الجاد و المتميز لأقدم لهما في نفس الوقت الشكر و التقدير لأنهما أمدَّا المكتبة بعمل جديد على علم المصريات سوف ينال الاستقبال الطيب الذي يستحقه من القراء في الحضارة المصرية القديمة .

مع كل الأمنيات الطيبة بالمزيد من العمل في هذه الجوانب غير المألوفة لنا في علم المصريات.

أستاذ دكتور

عبد الحليم نور الدين



محتويات الكتاب

- أنواع الخبــز في صعيد مصر: ١٠٠ - ١١٢

١ - البتاو (الزلوط)
٢ - العيش الشمسي (الملتوت)
٣ - العيش السن
٤ - القروص
٥ - الفايش (الشريك)
٦ - الرقاق
٧ - العيش المَنطط

- أنواع الخبز في النوبة :

١ - الخمريت و (صلصة الكوداكريت)
٢ - الملتوت
٣ - جرجوش
٤ - دوكة أو الكسرة الرهيفة
٥ - كاوايكاوي
٦ - جُرس أو تاواكَل

- طرق طهي اللحوم في صعيد مصر: ١١٣ - ١١٩

١ - السليقة (السلق)
٢ - الشواء
٣ - اليخني(البورمة)
٤ - السخينة
٥ - الكمونية (الطاجن)
٦ - التسوية باللبن (الدس)
٧ - السقط (الحوايا)
٨ - كبده وقلب وكلاوي محمرة
٩ - طحال مشوي
١٠ - كوارع مسلوقة
١١ - مخ مسلوق
١٢ - اللواوى (كرشة و فشة وممبار)

- طرق طهي اللحوم في النوبة

- طرق طهي الطيور في صعيد مصر: ١٢٠ - ١٢٤

١ - السلق
٢ - الشوي
٣ - الحشو بالفريك
٤ - التسوية باللبن (الدس)
٥ - التحمير
٦ - التمليح







نموذج مطبخ
مقبرة مكت رع - طيبة - الأسرة الحادية عشرة
الدولة الوسطى

مقدمه المؤلف

لا يستطيع أي كاتب أن يمسك بالقلم إلا إذا وجد فكرة تستحوذ على تفكيره وتنسج خيوطها في مخيلته واقتنع بها وأحبها وأصبحت تشكل موضوعا جذابا في داخله، وقد يظنُّ البعض أن هذا لا ينطلي إلا على الموضوعات والكتابات الأدبية فقط ، ولكن ذلك بالتأكيد يمتد ليشمل الموضوعات التاريخية أيضا حيث توجد كثير من الجوانب البشرية لم تحظ بالدراسات الكافية من قَبل الباحثين ولكنَّها تجذب كل من القارئ والكاتب على حدٍ سواء. ولما كان الأكل المصري القديم واحداً من الموضوعات الشيقة التي جذبت إليها العديد من الناس للتعرف على الأنواع التي تميز المطبخ المصري منذ عصر الفراعنة وحتى الآن فإنَّ البحث في هذا الموضوع يعتبر من الموضوعات الصعبة ، فبالرغم من وجود العديد من النقوش والرسومات على المعابد والمقابر و التي تحتوى على الوصف التفصيلي للبيت المصري القديم والمطبخ كمكان لتحضير الطعام، بالإضافة إلى وجود العديد من النقوش التي توضح أنواع الطعام التي كانت تقدم في جميع المناسبات تقريبًا منذ عصر الأسرات وحتَّى القرن الأول الميلادي ، كل ذلك بالإضافة إلى رسومات توضح أنواع الأواني المستخدمة في الطهي، بل طرق طهي الطعام المختلفة. إلا أنَّه يعتبر من الصعب تحديد مقادير وطريقة عمل الوصفات بشكل محدد وصريح. وبغض النظر عن خصوصية موضوع الطعام إلا أنَّه ذو تأثير قوى في استمرار الحياة البشرية، والمحرك الرئيسي في حياة الإنسانية منذ أقدم عصورها والعامل الرئيسي في تحول الإنسان القديم إلى حياة الاستقرار والإنتاج. و قد تختلف طرق طهي الطعام من مكان إلى آخر في جميع أنحاء العالم، بل و تعتبر من الأشياء المميزة للمكان عن غيره بالرغم من وجود تشابه في المواد الغذائية المستخدمة، وذلك تبعا للموروثات التي تمتاز بها كل منطقة عن غيرها، وعلى ذلك يمكننا تمييز أنواعاً معينةً يختص بها شعب بعينه عن الآخر تبعا لموروثاته القديمة. ولقد كان من اللافت للنظر في بدء البحث عن الوصفات التي ترجع إلى العصر الفرعوني أن طريقة طهي الطعام في مصر العليا (الصعيد و النوبة) تتميز بالبساطة الشديدة في إعداد الأكلات و عدم خلط العديد من المواد الغذائية في طهي الطعام، بل و بساطه التوابل المستخدمة، كل ذلك بالإضافة إلى استخدام نفس المواد الغذائية من خضر و حبوب و توابل و أعشاب و التي توجد في المنطقة على امتداد العصور التاريخية المختلفة وحتى الآن ، كل ذلك إلى جانب بُعد منطقة مصر العليا (الصعيد و النوبة) عن التأثيرات الخارجية التي قد تكون عاملا مؤثرا في تغيير العادات الغذائية على المدى الطويل كما حدث في مصر السفلى (منطقة الدلتا) مثلا،حيث نجد التأثير اليوناني ثم الروماني ثم الهجرات الأجنبية و الفتوحات الإسلامية ثم الاحتلال العثماني فيما بعد قد أثرت بشكل مباشر في تغيير العادات الغذائية و في طريقة طهي الطعام بل و في الإضافات العديدة على أنواع الطعام مما أدى إلى ظهور الشكل النهائي للأكل المصري المعروف حاليا في كل أقاليم مصر السفلى (الدلتا)، في نفس الوقت الذي احتفظ فيه الأكل الصعيدي بنفس الطريقة المتوارثة منذ العصر الفرعوني في طريقة طهي الطعام و إعداد الخبز. ولقد قامت (ماجدة المهداوى) بجمع الأكل المصري في الوقت الحاضر في كتاب سابق بعنوان (مطبخ جدتي) حيث أظهر اختلافا كبيرا بينه و بين الأكل في مصر العليا الآن. وعلى ذلك فقد أمكن بالمقارنة فيما بينهما التوصل إلى أن الأكل في مصر العليا هو أقرب مثال للأكل المصري الممتد منذ العصر الفرعوني و حتى الآن و الذي يتميز ببساطة المواد الغذائية و طرق الطهي المحدودة. ولقد قمنا بالتعاون فيما بيننا لإعداد مادَّةَ هذا الكتاب بحيث تغطى موضوع الطعام في العصر الفرعوني بشكل متكامل من الناحيتين التاريخية والعملية، ونرجو من الله أن يوفقنا في إخراج الكتاب بشكل واضح وبسيط ومفيد لكل من يبحث في هذا الموضوع الشيق .

والله ولى التو فيق

ماجدة المهداوى عمرو حسين

الإطار العام للتاريخ المصري القديم

أختلف العديد من العلماء في التاريخ الحاضر للحضارة المصرية القديمة ، حيث تم تقسيم التاريخ المصري القديم إلى عدةَ فترات أطلق عليها أسماء اصطلاحية حتى يسهل التفريق فيما بينها ، والتاريخ المصري القديم موغل في القدم بدءًا من العصور الحجرية القديمة و في سلسلة متصلة وصولا إلى العصور التاريخية ، أو ما هو متعارف عليه باسم عصر الأسرات التاريخية ، والذي اتخذت فيه الحضارة المصرية ملمحًا وَاضحًا . هناك تقسيمان لهذه العصور ، تقسيم قديم هو تقسيم المؤرخ المصري القديم مانيتون، و تقسيم حديث و هو تقسيم المؤرخين المحدثين و المعاصرين. أما عن تقسيم مانيتون، فإنه يقوم على أساس الأسرات حيث قسم التاريخ المصري القديم إلى ثلاثين أسرة ، تضم كل أسرة مجموعة من الملوك ، أما عن تقسيم المؤرخين المحدثين و المعاصرين فإنه يقوم على أساس العصور بحيث يتضمن كل عصر مجموعة من الأسرات.*

* عصر ما قبل الأسرات ٥٥٠٠- ٣١٠٠ ق.م
عصر البداري ٥٥٠٠- ٤٠٠٠ ق.م
عصر نقادة الأولى ٤٠٠٠- ٣٥٠٠ ق.م
عصر نقادة الثانية ٣٥٠٠- ٣١٠٠ ق.م
* الدولة القديمة ٣١٠٠- ٢١٨١ ق.م
عصر بداية الأسرات (العصر العتيق) ٣١٠٠-٢٦٨٦ ق.م
و يضم الأسرة صفر و الأسرتان (١-٢)
عصر بناة الأهرام ٢٦٨٦-٢١٨١ ق.م
الأسرات (٣-٦)
مرحلة الأنهيار ٢١٨١-٢١٢٥ ق.م
الأسرتان (٧-٨)
* عصر الإنتقال الأول ٢١٦٠-٢٠٢٥ ق.م
الأسرتان (٩-١٠)
* الدولة الوسطى ٢٠٥٥-١٧٩٥ ق.م
الأسرتان (١١-١٢)
* عصر الإنتقال الثانى و الهكسوس ١٧٩٥- ١٥٥٠ ق.م
الأسرات (١٣-١٧)
* الدولة الحديثة ١٥٥٠-١٠٦٩ ق.م
الأسرات (١٨-٢٠)
* العصور المتأخرة ١٠٦٩- إلى دخول الإسكندر الأكبر ٣٣٢ ق.م
الأسرات (٢١-٣٠)
* الإسكندر الأكبر : ٣٣٢ ق.م
* العصر المقدونى: ٣٣٢-٣٠٥ ق.م
* العصر البطلمي : ٣٠٥-٣٠ ق.م
* العصر الروماني : ٣٠ ق.م -٣٩٥ م
* العصر البيزنطي : ٣٩٥ – ٦٤٠ م

---

* د/ عبد الحليم نور الدين : تاريخ و حضارة مصر القديمة - القاهرة ٢٠٠٧

الباب الأول

عرض موجز للتاريخ المصري القديم

إنَّ الحضارة المصرية القديمة وإن قامت على ضفتي نهر النيل الخالد في تلك البقعة المحددة من العالم ، وبسواعد مصرية خالصة إلا أنه ينظر لها على اعتبارها تراث إنساني ، ومفخرة للبشرية جمعاء ، وخلاصة إنتاج وفكر إنساني متميز أثَّر بالإيجاب في حضارة الإنسان على وجه الأرض ، وأصبح الانبهار بكل جوانب تلك الحضارة شيئًا غير مستغرب . كانت الحضارة المصرية القديمة هي البداية في كل المعارف الإنسانية المادية منها ، والمعنوية ، وقد لانستطيع حصر كل تلك المعارف ، ولكن كان الإنجاز الأكبر للمصريِّ القديم هو:

- ظهور لغته المكتوبة لما كان لها من تأثير في إمدادنا بكل هذا الكم من المعلومات عن حياة المصري القديم .
- الوازع الديني القوى الذي تمتع به المصري القديم على مدار عصوره التاريخية مما جعله يترك لنا هذا الكم الهائل من الآثار الثابتة ، والمنقولة ، والتي ساعدت كثيرًا في دراسة تاريخ مصر القديمة وأمدَّتنا بالكثير عن شكل الحياة في مصر خلال عصورها القديمة.

جغرافية مصر

لإلقاء نظرة سريعة على التاريخ المصري القديم ، لابدَّ أن نبدأ بالطبيعة الجغرافية لمصر ، والتي وإن كانت على صغر حجمها نسبيًا إلا أنَّها تقع في موقع هام مؤثر سواء في خارطة العالم القديم ، أو حتى الحديث ؛ إذْ تقع مصر في أقصى الشمال الشرقي لقارة أفريقيا وإن كان لها امتدادٌ داخل قارة أسيا ، وهى منطقة سيناء ، ويتخلل أرض مصر نهر النيل ، الذي يجري من أقصى جنوبها إلى أقصى شمالها ؛ وهو شريان الحياة ذو الأثر العظيم على حياة المصريين قديمًا وحديثًا . وتتركز المراكز الحضارية حول وادي النيل ، وكذلك منطقة الدلتا شمال الوادي بخلاف المناطق الأخرى سواءٌ في الواحات وبعضُ المناطق الشاطئية للبحرين الأحمر والمتوسط ، وكذلك بعض مناطق سيناءَ. ومما لاشك فيه أن التكوين الجغرافي لأرض مصر كان له أثرًا بالغًا في التأثير الحضاري الذي وصلت إليه في عصورها القديمة ، فامتداد نهر النيل من الجنوب إلى الشمال ساعد على إيجاد وسيلة اتصال طبيعية وحلقة وصل بين المجتمعات البشرية التي نشأت على ضفاف الوادي الضيق لنهر النيل ، إلى جانب ذلك كانت الحدود الطبيعية المنيعة والتي تميزت بها مصر ذات أثر فريد في الاستقرار الذي ساعد في تطور تلك الحضارة ، فقد كان الشلال الأول في الجنوب ، وصحراء سيناء في الشرق إلى جانب الصحراء الغربية كلها تشكل في مجملها حواجز منيعة ، خاصة في بدايات ظهور الحضارة المصرية ، ومراحلها الأولى في التكوين ، فكان هذان العاملان ذو أثر ملموس في مساعدة تلك الحضارة العظيمة على التطور والرقي .

بداية الحضارة

مرت مصر خلال تاريخها الطويل بكل ملامح الحضارة القديمة بدءًا من صورتها البدائية ، فقد ظهر نشاط الإنسان جامع الغذاء في وادي النيل خلال تاريخ موغل في القدم وتمثل دليل وجود الإنسان المصري القديم بظهور بعض الأدوات من الظران حيث عثر على بعض البلط اليدوية البدائية الصنع جنوب أبيدوس في صعيد مصر ترجع إلى عصر البلايستوسين Middle Pleistocene أي العصر الحجري القديم ، وهو عصر يعود إلى ما يقرب من مائة ألف سنة إلى خمسين ألف سنة قبل الميلاد . و لكنه تقابلنا دائما بعض الصعوبات في تحديد بداية العصور التاريخية الموغلة في القدم. ولتبسيط الأمور قليلاً يمكن الاعتماد على بردية (تورين) ، التي تعود إلى عصر الملك رمسيس الثاني (الأسرة التاسعة عشرة) وتلك البردية تحتوى على قائمة بأسماء الملوك ، ومدد حكمهم ، وترجع أهمية تلك البردية إلى أنها تؤرخ للملوك منذ أقدم العصور أو ما يعرف باسم حكم المعبودات ، وأنصاف المعبودات ، فقد ذُكر في البردية ما سمى باسم حكام حتى حكم أتباع حورس عام ٢٣٢٠٠ ق.م ثم أتباع حورس عام ١٣٤٢٠ ق.م

وهو ما يعني أن المصري القديم عندما أرَّخَ للحقبة التاريخية أعطى تاريخاً لبداية حضارته يعود إلى حوالي ٣٦٠٠٠ عام قبل بداية توحيد شطري مصر وبداية عصر الأسرات ، وإن كان أغلب علماء التاريخ لا يأخذ بهذه التواريخ ، ويعتبر أنَّه يشوبها الكثير من المبالغة ، وَلكن مما لاشك فيه أن شكل الحضارة المصرية الذي ظهر بوضوح مع بداية عصر الأسرات وكذلك اللغة المكتوبة ، لابدَّ وأنَّها نتاجُ سنواتٍ طويلة من التطوُّرَ الطبيعيِّ لحياة الإنسان المصري القديم.

بداية العصور التاريخية

حول وادي النيل بدأ الإنسان المصري القديم يتجمع في مجموعات صغيرة تعيش على الفطرة وبدأت تلك المجموعات تطوِّر من أساليب حياتها المعيشية ، وبمرور الوقت تكونت من تلك المجموعات قبائل صغيرة تجمعت واتحدت بدورها لتكوِّن مدنًا ثم مقاطعات ثم مجموعة من الأقاليم.

وعن هذه الفترة من تاريخ مصر القديم يذكر عالم الآثار الدكتور/ عبد الحليم نور الدين في مؤلفة - تارخ و حضارة مصر القديمة - إن مصر مرت بعدة مراحل قبل أن تصبح دولة واحدة، فقد تجمعت أقاليم الوجه البحري في مملكتين إحداهما في الشرق و كانت عاصمتها بالقرب من سمنود الحالية (محافظة الغربية) ، أما المملكة الأخرى فكانت في غرب الدلتا و اتخذت عاصمة لها في المكان الذي تقوم عليه مدينة دمنهور الحالية ، ثم كانت الخطوة التالية لذلك اتحاد مملكتي الوجه البحري الشرقية و الغربية في مملكة واحدة اتخذت مدينة ساو (سايس) عاصمة لها و هي صا الحجر الحالية (مركز بسيون) بمحافظة الغربية.

وفي فترة معاصرة لخطوة الدلتا الثانية توحدت أقاليم الصعيد و اتخذت مدينة (نوبت) - طوخ مركز نقادة بمحافظة قنا - عاصمة لها.

انتقلت بعد ذلك عاصمة الوجه البحري من الغرب إلى الشرق و ربما كان نقل العاصمة نتاج صراع بين مملكتي الصعيد و الدلتا انتهى بانتصار الدلتا و خضوع الصعيد لسيطرتها ، ثم أنفصل الجنوب عن الشمال و لكن مملكة الوجه البحري تمكنت مرة أخرى من فرض سيطرتها على الجنوب واتخذت مدينة أونو – عين شمس الحالية – عاصمة لها. و لكن هذا الاتحاد سرعان ما انفصم مرة أخرى و اتخذت مملكة الوجه البحري عاصمة لها غرب دسوق الحالية (تل الفراعين) ، أما مملكة الصعيد فقد اتخذت لها عاصمة تعرف باسم نخب – شمال أدفو – و هي قرية الكاب الحالية .

ثم كانت الخطوة التالية التي قامت بها مملكة الصعيد ، هي انتقال العاصمة إلى مدينة ثنى و التي يحتمل أنها قرية البربا – مركز جرجا – محافظة سوهاج و من تلك المدينة خرج أبرز القادة الذين ساهموا في تحقيق الوحدة بين شطري مصر و هما العقرب و نعرمر.

عمل هذا البيت الحاكم على توطيد نفوذ حكمه و سيطرته على سائر أرجاء الوجه القبلي ، و من ثم بدأت تتضح ملامح قوة هذا البيت في اتخاذ الخطوات الإيجابية نحو توحيد شطري القطر المصري و هو إنجاز بكل المقاييس، ففي هذا الوقت المبكر من التاريخ المصري القديم كانت الإمكانيات المتاحة للبشر متواضعة سواء من ناحية السلاح الذي يحارب به الجنود أو حتى من ناحية النقل و المواصلات و التي كانت تعتمد في المقام الأول على نهر النيل شريان الحياة الرئيسي الذي يصل ما بين جنوب البلاد و شمالها، و لكن مما لاشك فيه أن المصري القديم في ذلك الوقت كان لديه فكر حربي متميز و فنون قتال متعارف عليها تأصلت على مدى سنوات طويلة وخبرة أكتسبها من المحاولات السابقة لتوحيد البلاد وصولا إلى عصر بداية الأسرات.

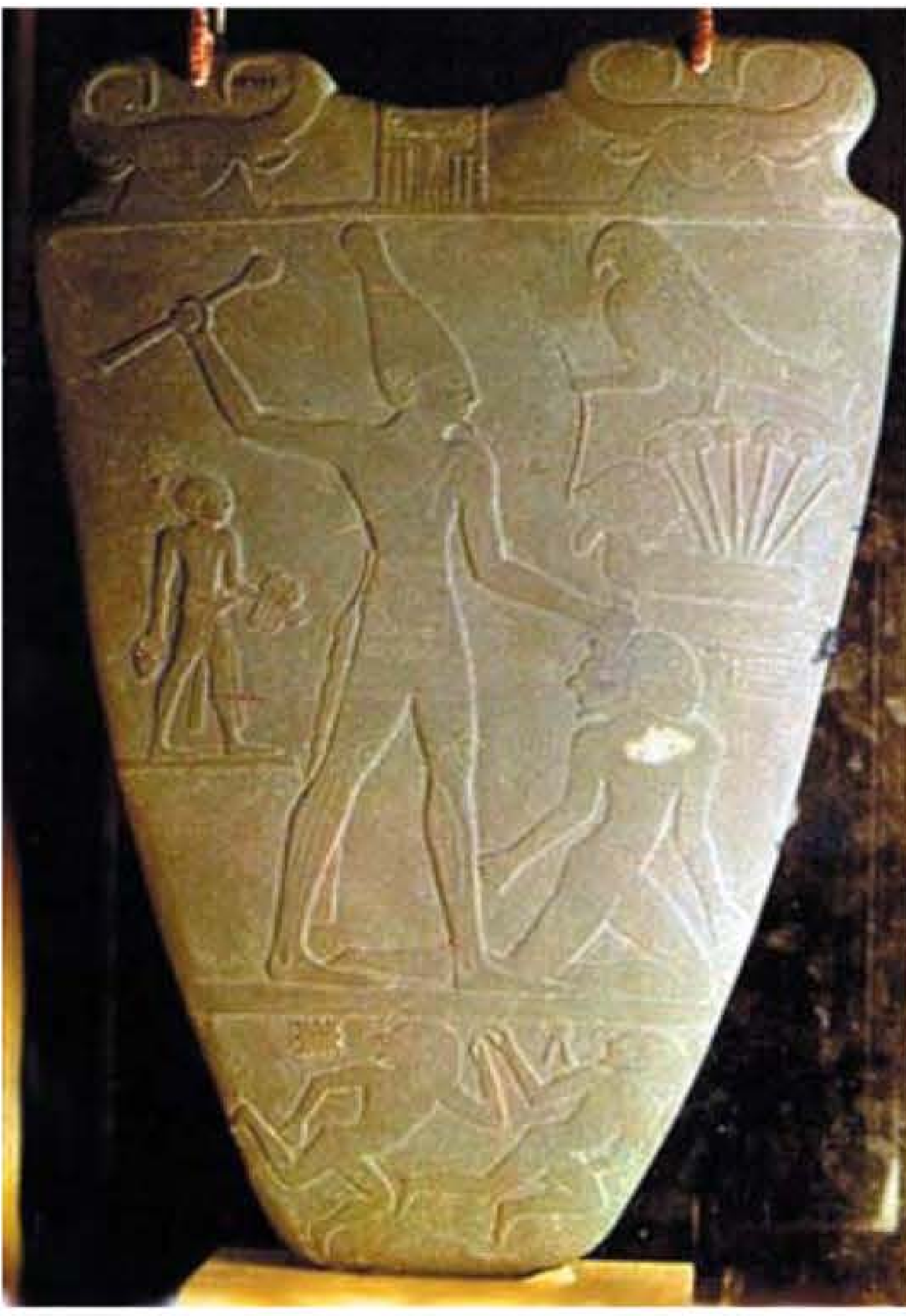
الدولة القديمة

ترى أحدث الآراء أن الملك العقرب و الملك نعرمر يمثلان أخر حكام الأسرة التي أطلق عليها اسم (الأسرة صفر) أي الفترة القصيرة التي سبقت تكوين الأسرة الأولى التي أسسها الملك عحا (حور عحا) و الذي يعنى أسمة المحارب.*

---

* د/ عبد الحليم نور الدين : تاريخ و حضارة مصر القديمة - القاهرة ٢٠٠٧

تبعا لأحدث الآراء التي ظهرت حديثا في السنوات الأخيرة إتسعت دائرة الأسرات التي تندرج تحت مسمى عصر الدولة القديمة لتشمل الأسرات من الأولى و حتى الثامنة ، و أطلق على بداية هذا العصر اسم العصر العتيق و الذي يضم الأسرتان الأولى و الثانية ، و كان هذا العصر بمثابة الأساس في وضع اللبنة الأولى في صرح الحضارة المصرية القديمة تلا ذلك ما يعرف باسم عصر بناة الأهرام و الذي يضم الأسرات (من ٣-٦) و قد أمتاز هذا العصر بالكثير من الإنجازات الحضارية خاصة في فنون العمارة بكل أشكالها ، و لم يكن الاسم الذي أطلق على تلك الحقبة - عصر بناة الأهرام – إلا دلالة على الإنجازات المعمارية الضخمة المتمثلة في بناء الأهرامات بطابعها الفريد و المتميز وسط الحضارات القديمة كما أمتاز هذا العصر بارتقاء الأدب والعلوم أيضا إلى جانب امتداد النفوذ المصري إلى ما وراء الحدود حتى فنيقيا شمالا و شواطئ الصومال جنوبا وبلاد النوبة كامتداد طبيعي لنهر النيل. وكان من الطبيعي أن الصعود الحضاري للدولة القديمة لابد و أن ينتهي بفترة ضعف في أواخر أيام الأسرة السادسة .


صلاية نعرمر

و تؤكد الأدلة الأثرية أن هناك عوامل مشتركة بين الأسرتين (٧-٨) و بين ما سبقهما من أسرات و لذلك تدخل تلك الحقبة التي تسمى - مرحلة الانهيار – ضمن عصر الدولة القديمة ، تلاها عصر الانتقال الأول و الذي يضم الأسرتان التاسعة و العاشرة ، و هي فترة ضعف و ثورة كان من أهم أسبابها ضعف السلطة المركزية و الملكية للعاصمة الإدارية في منف و ازدياد نفوذ حكام الأقاليم حتى أصبح الحكم في تلك الأقاليم ينتقل وراثيا للأبناء مما أفقد الشرعية الملكية الهالة المقدسة التي تحيط بها ، بالإضافة إلى تدهور الحالة الاقتصادية مما أدى إلى ظهور الثورة الاجتماعية و ربما امتدت تلك الثورة طوال مدة هذا العصر حيث سادت الفوضى و الخراب ، و قد وصلتنا بردية تصف أحوال تلك الفترة تعرف باسم بردية (ليدن) و التي دونت على يد شخص يدعى – إيبو ور – و الذي يصف لنا الحالة التي وصلت إليها البلاد من قتل و سرقة و تخريب و فقر و تفكك النظام الإداري وغزو الأجانب و فقدان الأمن ، و لاندرى إن كانت البردية قد شابها نوع من المبالغة أم لا .

الدولة الوسطى

مما لاشك فيه أنَّ الدولة المصرية ما كاد يُصيبُها الإنهيار على مدى سنوات طويلة حتى بدأت الدولة المصرية في إستعادة عا فيتها ووحدتها السياسية والمركزية مرة أخرى بدءًا من منتصف الأسرة الحادية عشرة حيث استطاع الملك منتوحتب الثاني أقوى ملوك الأسرة في توحيد مصر مرة أخرى تحت إمرته ، وربما كان من أهمِّ إنجازاته المعمارية معبده الشهير بجوار معبد الملكة حتشبسوت في البر الغربي لمدينة الأقصر ، واستمر المؤشر الحضاري في الارتفاع خاصة في عصر الأسرة الثانية عشرة التي تعتبر من أقوى الأسرات التي حكمت مصر القديمة ، وتابعت مصر مسيرتها الحضارية في المجالات كافةً ليبدأ مرة أخرى عصر آخر وسيط يُطلقُ عليه في بعض الأحيان عصر الإنتقال الثاني و الذي يضم الأسرات (من ١٣-١٧) ، وكان من أهمِّ أسبابَه التصارع على السلطة مما أدَّى لتعرُّض البلاد إلى الغزو والاحتلال الأجنبى على يد الهكسوس ، وللأسف هى فترة مازالت مثيرة للجدل لغموض الكثير من تفاصيل تلك الحقبة من تاريخ مصر ، وهى فترة وإنْ لم تستمرَّ طويلا إلا أنَّها أثرت في توقف النمو الحضاري ، وبدون الخوض في التفاصيل ، فقد أثرت تلك الفترة بكل ما تملك من سلبيات على مسيرة الحضارة المصرية القديمة ، لتنتهى مع بداية عصر الدولة الحديثة أو ما يُعرف بعصر الإمبراطورية وهو عصرٌ يتميز بالعديد من الإنجازات في أوجه الحياة جميعها ، فقد إنتهت حرب التحرير التي قادها الملك كامس آخر ملوك الأسرة السابعة عشرة ، ليبدأ خليفته الملك أحمس في تأسيس الأسرة الثامنة عشرة ،

والدولة الحديثة ، لتبدأ فترة من أزهى العصور التي مرت على مصر ، فكانت بحق فترة المجد الأسطوري للإمبراطورية المصرية ، ليست فقط كقوة لا يُستهان بها ، بل كان هذا المجد ممتدًا ليشمل كل جوانب الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية و المعمارية .

الدولة الحديثة

بدأ أحمس الأول مؤسس الأسرة الثامنة عشرة والدولة الحديثة في تنظيم أمور البلاد وإرساء قواعد الإدارة والسياسة المستقرَّة مما كان له الأثر البالغ في النمو الحضاري الذي عاشته الدولة المصرية ، ومما لاشك فيه أنَّ الصراع الذي خاضه المصريون ضدَّ الهكسوس قد أكسبهم الكثير من الخبرة القتالية مما جعل الدافع الفكري يتجه نحو البحث عن الفتوحات الخارجية وهى إن كانت وسيلة مثالية في تجنب كوارث الغزو أو الهجرات الخارجية إلاَّ أنَّها ذات فَائدة هامة في تعميق أواصر الاتصالات بالبلاد الخارجية و اغتنام الثروات ، وبدأت نظرة الإدارة الجديدة تتجه خارجيا خاصة نحو الشرق حيث الأقاليم السورية ، وفرض النفوذ المصري على تلك المناطق ، وكانت تلك السياسة الخارجية ذات أثر عميق في الرواج الاقتصادي الذي عاشته البلاد ، وانعكس ذلك على الأحوال المعيشية كافةً للمصري القديم فأصبح التقدم والرقى في المجالات كافةً ، خاصة المعمارية من السمات المميزة لهذا العصر الذي كان بحقٍّ الحقبة التي بها ثراءٌ غزيرٌ في المنشأت الدينية الضخمة من معابد ومقابر ، وعندما تولى العرش الملك تحتمس الثالث – الأسرة الثامنة عشرة – تبلورت السياسة التوسعية للإدارة المصرية ، فقد قام تحتمس الثالث بالعديد من الحملات الحربية المنظمة ، وأرسى حدود الإمبراطورية شمالا في الأراضي السورية وحتى الشلال الرابع جنوبًا .

استمر المؤثر الحضاري في الرقي خلال تلك الفترة ، فكانت كل فترة من هذا العصر ذات طابع مميز ، فعلى سبيل المثال نجد أن فترة حكم الملك إخناتون صاحب المذهب الديني المميز في التاريخ المصري القديم ، بجانب الطابع الفني الفريد الذي اشتهر في فترة حكمه ، أو المذهب الواقعي للأعمال الفنيـة .

كانت الأسرة الثامنة عشرة من أشهر الأسرات الحاكمة في التاريخ المصري القديم ، وملوكها من أشهر الملوك في الحضارة المصرية القديمة ، فكان كل منهم ذو أثر مميز سواءٌ أكانَ سياسيًا مثل تحتمس الثالث و حتشبسوت كامرأة حاكمة أو اخناتون بثورته الدينية ، وحتى توت عنخ آمون ، وإن كان عصره قصيراً نسبياً ، ولم يكن ذو أثر ملموس في أي من المجالات ، ولكن اكتشاف مقبرته الصغيرة في وادي الملوك باعتبارها المقبرة الوحيدة التي لم تتعرض للنهب جعلته ذو شهرة واسعة ، بما وُجد فيها من كنوز تخطف الألباب.

أنتقل الحكم إلى الأسرة التاسعة عشرة بوفاة الملك حور محب آخر ملوك الأسرة الثامنة عشرة دون أن يترك وريثا للحكم ، فتولى العرش من بعده الملك رمسيس الأول ، واستمرت السياسة المصرية تسيرعلى النهج نفسهَ كسياسة توسعية أو كما أطلق عليها عالم الآثار جيمس هنرى برستيد في كتابه عن التاريخ مصر ، اسم الإمبراطورية في عهدها الثاني ، فقد أحيا ثالث ملوك الأسرة التاسعة عشرة ، الملك رمسيس الثاني طريقة سلفه تحتمس الثالث في إخضاع الأراضي الأسيوية ، وتعتبر حروب رمسيس الثاني في الأراضي الأسيوية آخر المجهودات المصرية الحربية الكبرى التي استمرت على مدى عقود طويلة ، وبدأت الأمور تأخذ منحنى آخر بتحول الإمبراطورية المصرية العظيمة إلى سياسة دفاعية بعد أن كانت سياسة هجومية ، ربَّما تحت تأثير العديد من العوامل الداخلية والخارجية ، وتحول الملوك الذين حكموا مصر بعد رمسيس الثاني إلى بذل الجهد في المحافظة على حدود مملكتهم بدلا من محاولة توسيعها كما فعل أسلافهم العظام ، خاصة مع بداية الأسرة العشرين ، فعندما أعتلى العرش الملك رمسيس الثالث بدأت المحاولات الجادة في إعادةَ المجد العسكري لمصر كما بدأ في إعادة النظم والقوانين وتنظيم شؤون الدولة ،وقام ببعض الحملات التي أعادت هيبة الإمبراطورية المصرية ، مما أنعكس بالرخاء على البلاد ، وربَّما كان الدليل على ذلك ما ذكره رمسيس الثالث في نقش على جدران معبده الشهير بمدينة هابو – الأقصر- عن هذا المعبد حيث قال : (لقد ملأت خزائنه بخيرات مصر من ذهب وأحجار كريمة بما يعد بمئات الألوف أمَّا الشون فكانت طافحة بالشعير والقمح ، وأمَّا أراضيه ، وأغنامه فكانت عديدة كرمال الشاطئ ، لقد فرضت الجزية لهذا المعبد على أراضي الجنوب والشمال وسوريا والنوبة بما يقدر بعشرات الألوف لقد ضاعفت القرابين أمامك يا أمون من خبز ونبيذ وجعة ، وشحم إوز ، وثيران

كثيرة وعجول وأبقار، ووعول بيض، مما يقدم لك منه ذبائح على مذبحك). بعد انتهاء عصر رمسيس الثالث تبعه في الحكم عدد من الملوك تسموا باسم رمسيس وحتى الملك رمسيس الحادي عشر، حيث اتسمت فترات حكمهم بالاضطرابات الداخلية ، وأخذت سلطتهم في التدهور السريع ، وكان ضعف هؤلاء الملوك سببًا في انهيار الإدارة الداخلية ، وكذلك النفوذ المصري في الأرض الأسيوية ، وأستمر هذا الوضع حتى نهاية الأسرة العشرين وأفول عصر الإمبراطورية العظيمة ليبدأ عصر جديد مع بداية الأسرة الحادية والعشرين.



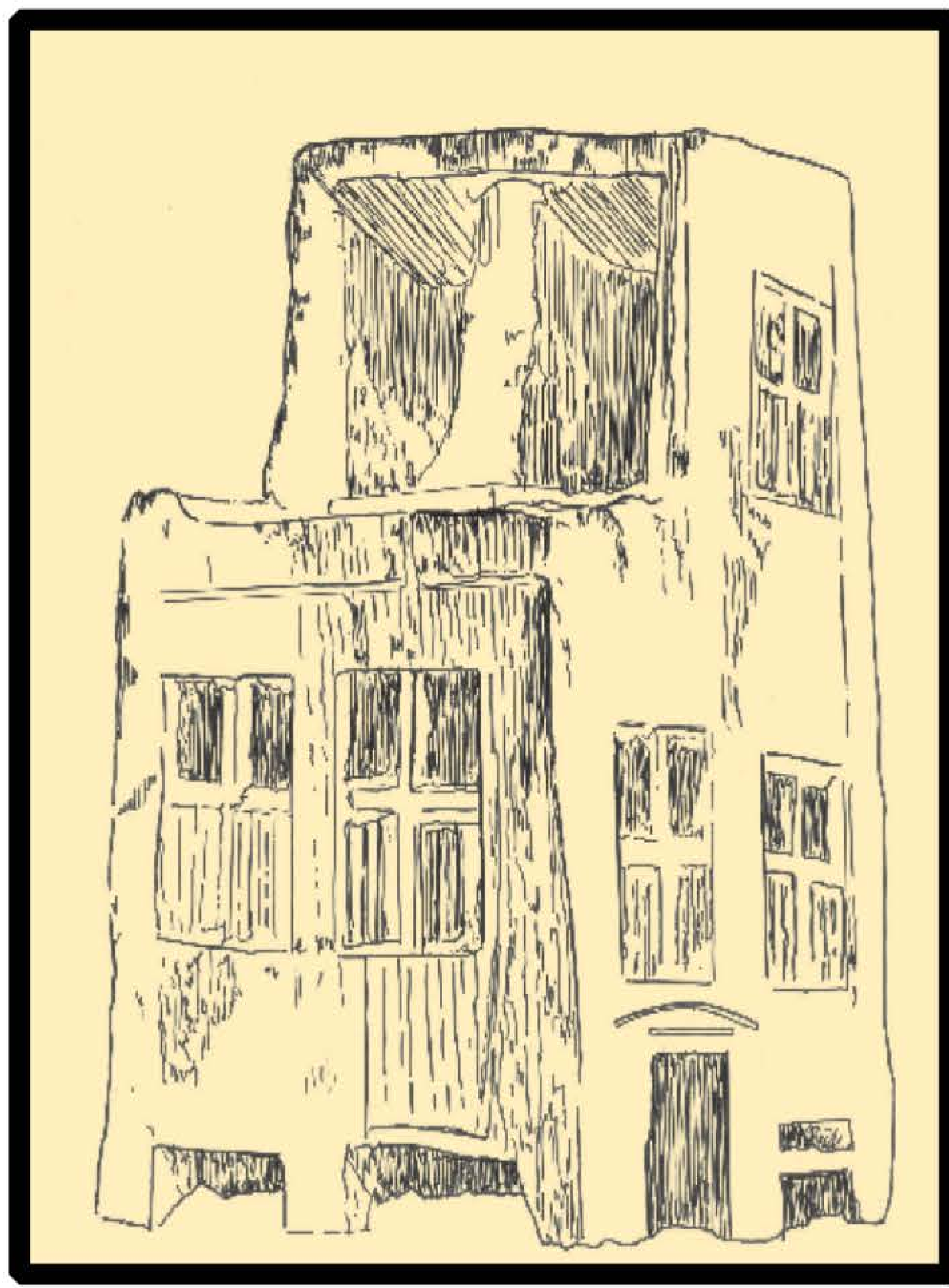
تحتمس الثالث

العصر المتأخر

تختلف المسميات التي أطلقت على هذه الفترة والتي تبدأ مع بداية حكم الأسرة الحادية والعشرين ، فقد أطلق البعض عن هذه الفترة وحتى نهاية عصر الأسرات اسم العصر المتأخر أما البعض الآخر ، فقد قسم تلك الفترة إلى عدة فترات تبدأ من الأسرة الحادية والعشرين وحتى الخامسة والعشرين تحت اسم العصر الوسيط الثالث ، وهى فترة شابها الكثير من الضعف واضطراب الحكم ، وحتى بداية عصر الأسرة السادسة والعشرون أوعصر النهضة وأحياء عصر الإمبراطورية المصرية ، فعندما تولى العرش الملك بسماتيك وأسس الأسرة السادسة والعشرين بدأ في إعادة مجد مصر القديم باستعادة قوتها العسكرية وقام بالعديد من الحملات الناجحة على الأراضي السورية ، وتأمين الحدود المصرية الشرقية والجنوبية ، ومع بداية عام ٥٢٥ ق.م غزا الملك الفارسي قمبيز الأراضي المصرية ، واستطاع التغلب على بسماتيك الثالث آخر ملوك الأسرة السادسة والعشرين وأضحت الأراضي المصرية جزءًا من الإمبراطورية الفارسية ، ولأنَّ مصر تنفرد دائمًا بقدرتها على صهر الغزاة وإدماجهم في النسيج الاجتماعي الخاص بها نجد أن قمبيز الفارسي أعتبر نفسه وريثا لعرش الفراعنة ، واتخذ لنفسه الألقاب الملكية المصرية وإن كانت محاولة منه لكسب ود الشعب المصري ، واستمرَّ هذا الوضع مع خلفائَهَ ، وحتى عام ٤٠٤ ق.م لتبدأ الثورات التي قام بها المصريون تؤتي ثمارها ، وتعود السيادة المصرية على أرضيها على يد الأسرة الثامنة والعشرين ، لتبدأ حقبة العصر المتأخر من التاريخ المصري القديم والتي استمرت حتى نهاية عصر الأسرات بنهاية عصر الأسرة الثلاثين لتدخل مصر مرة أخرى نفق الغزو الأجنبي بسيطرة الفرس مرة أخرى أو الأسرة الحادية والثلاثين والتي امتدت من عام ٣٤٣ ق.م إلى ٣٣٣ق.م ، وكانت فترة قاسية على مصر نظرًا للظلم الشديد الذي تعرضت له البلاد تحت تأثير الاحتلال الفارسي الثاني واستمرَّ هذا الوضع المؤلم حتى دخول الإسكندر الأكبر مصر عام ٣٣٢ ق.م.

أخناتون





نموذج منزل - الدولة الحديثة
بمتحف اللوفر



صومعة غلال – حلوان – الأسرة الاولى



نموذج مخزن غلال – حلوان
الأسرة الاولى

الباب الثاني

المنزل و المطبخ

المنزل المصري في العصر الفرعوني

كان المنزل المصري القديم الذي يأوي الأسرة يختلف طبقا لنوعية ساكنيه ووضعهم الاجتماعي والمادي ، فقد تنوعت المنازل في مصر القديمة واختلفت ما بين بيت الفلاح أو الصانع أو العامل ، لتتدرج إلى نوعية بيوت الفنانين والكهنة وكبار رجال الدولة ثم إلى قصور الأشراف والنبلاء .

بخلاف المنزل الصغير الذي عاش فيه الفلاح المصري القديم نجد أن المصري القديم عاش في منزل بسيط بني من الطوب اللبن تنوعت طرزه بتنوع المكانة الاجتماعية لصاحبه. ففي الدولة الوسطى يبدو من مقابر حكام الأقاليم أن البيوت الكبيرة غالبا ما يتقدمها صُفة و تحتوى على بهو ذي أساطين ، فقد عثر في منطقة البُرشا على نموذج يدل على أن من البيوت ما كان يتكون من ثلاث طوابق و تمثل مرافق البيت نماذج مستقلة ، منها ما يمثل الصوامع لتخزين الغلال و أماكن الغزل و النسيج و صناعة الجعة و الأثاث.

وإن أخذنا على سبيل المثال بيوت العمال في منطقة تل العمارنة التي بنيت خلال أواسط عصر الأسرة الثامنة عشرة - الدولة الحديثة - نجد أن المنزل المعتاد كان يتكون من أربعة قاعات تبدأ بردهة يليها قاعة معيشة تقع خلفها غرفة النوم ثم المطبخ ، أما الدرج الذي يؤدى إلى السطح ، فكان يقع في مقدمة المنزل بجانب الردهة ، وأحيانا يقع بجوار غرفة النوم ، وكمثال آخر لبيت أكثر سعة كشفت الحفائر عن منزل يتكون من تسع قاعات تضم في وسطها غرفة المعيشة ، وكان المنزل بخلاف قاعاته الوفيرة يضم مخازن للغلال ، والمواد الغذائية.*

ومن أمثلة المنازل التي عثر عليها في منطقة دير المدينة بالأقصر ، وهى منازل كانت خاصة بطبقة الصناع والفنانين ورؤساء العمال العاملين في تشييد مقابر البر الغربي ، كان المنزل يتكون من قاعة للاستقبال ثم قاعة أخرى للمعيشة يقع خلفها درج يؤدي إلى السطح ، ثم بعد ذلك تقع غرفة النوم ، ودهليز يؤدي إلى المطبخ ، و في أغلب الحالات كانت هناك حجرة مخصصة لغرض التخزين .

كذلك عثر على رسم يوضح شكل المنزل ، وهو خاص بالمدعو(چحوتى نفر) ، ويعود لعصر الدولة الحديثة حيث كان المنزل يتألف من طابق أغلبه تحت مستوى سطح الأرض يعلوه طابقان آخران يصل بينهما درج ويحتوى الطابق الأرضي على مخازن ، وغرف للخدم يقومون فيها بالعديد من الأعمال مثل طحن الغلال أما الطابقان الآخران فقد خصصا لمعيشة صاحب المنزل ما بين غرف للمعيشة وغرف للنوم وكانت البيوت الكبيرة تحوي في الغالب حديقة خاصة يزرع بها العديد من النباتات وأشجار الفاكهة ، و يدل نموذج معروض الآن في متحف اللوفر و شواهد أخرى على أنه لم يكن من النادر أن يهبط الطابق الأرضي مسافة تحت سطح الأرض**، و اعتمادا على هذا النموذج و شواهد أخرى يبدو أن البيوت الكبيرة في طيبة أو في الريف خلال الدولة الحديثة منه ما كان مكون من طابقين تلحق به بعض المرافق مثل مخزن و صومعتا غلال و يحيط به سور و هذا السور له بابان ، أحداهما كبير في واجهة البيت و هو المدخل الرئيسي ، و الأخر صغير يؤدى لمرافق البيت ، و للبيت حديقة بها بعض الأشجار، وقد تحتوى بعض الحدائق على جوسق يجلس فيه صاحب الدار و زوجته و على بركة للمياه تهوى إليها الطيور و إن كانت البركة كبيرة فإنها كانت تضم زورق للنزهة.

وفي منزل أحد الأشخاص و يدعى (ماحو) كان الطابق الأرضي يحوى العديد من الجرار المكومة أما الطابق الأول فكانت توجد به حجرة الطعام ، و كان الطابق الثاني مملوءا بالأسلحة و أدوات أخرى و كانت سطوح المنازل عادة مسطحة ، و يمكن الصعود إليها بدرج سلم مبنى أو بسلم متحرك ، و أقام البعض عليها (مثل چحوتى نفر) صوامع للغلال و هناك من بيوت الريف ما كان به مبنى صغير وسط حديقة يأوي إليه صاحبه في زيارة قصيرة مثال ذلك بيت (نب أمون) *** .

---

*د/محمد أنور شكرى – العمارة في مصر القديمة

** المرجع السابق

*** د/ رمضان عبده على – حضارة مصر القديمة – الجزء الثالث

أما عن بيوت الكهنة و الموظفين و الجند و التي عثر عليها في حرم معبد رمسيس الثالث بمدينة هابو فقد كانت في صفوف مستقيمة و تتشابه إلى حد كبير ، منها ما كان يتألف من فناء في مؤخرته صفة من أسطونين ، و في أحد الجانبين ردهة و غرفة للمعيشة كبيرة و غرفتا نوم ، و في الجانب الأخر غرفة كبيرة لتخزين الحبوب .

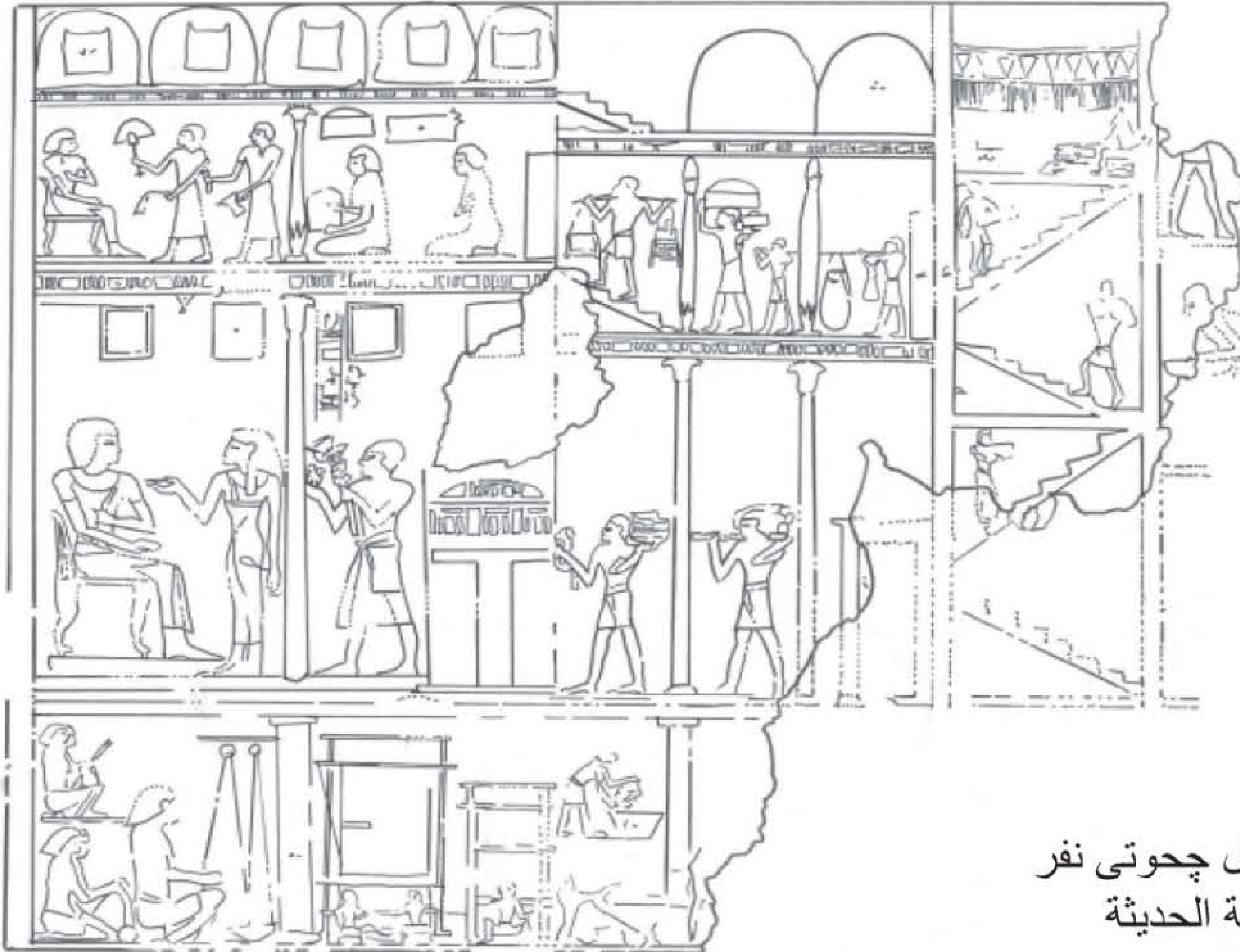
وفي قرية دير المدينة كانت بيوت العمال من اللبن ، وكان كل بيت يتألف من قاعة استقبال و قاعة معيشة ومن ورائها درج يؤدى إلى السطح ، ثم غرفة و دهليز يؤدى إلى المطبخ .

و تصور رسوم المقابر شكل الصوامع التي استخدمها المصري القديم لتخزين الغلال ، و هناك طراز يمثل الصومعة المعروفة في الدولة القديمة التي تطورت من الشكل الأسطواني المرتفع على مخزن للحبوب منخفض من نفس الطراز حيث أقيمت الصوامع في صف واحد بطول الحائط الخلفي للفناء و الذي يعتقد أن ارتفاعاتها كانت تسمح بملئها من الأرض، أما الطراز الذي ظهر في الدولة الوسطى أكثر ارتفاعا به باب في منتصف الارتفاع لتفريغ الحبوب.

وكانت المنازل في الغالب تضم أثاثا بسيطا يختلف في نوعيته وفائدته باختلاف الطبقة التي ينتمي إليها صاحب البيت ودرجة ثرائه ويتكون هذا الأثاث عادة من أسرة توضع في غرف النوم أما باقي الغرف ، فتحوى مناضد صغيرة من الخشب أو المرمر ومقاعد والعديد من الأواني الحجرية أو الفخارية أو كلاهما معًا بخلاف أواني الاستعمال اليومي من صحاف وطاسات وأباريق تختلف مواد صناعتها باختلاف المكانة الاجتماعية.



نموذج لواجهة منزل
مقبرة مكت رع - طيبة - الأسرة الحادية عشر
الدولة الوسطى



رسم يوضح منزل چحوتى نفر
طيبة - الدولة الحديثة

تخطيط المطبخ

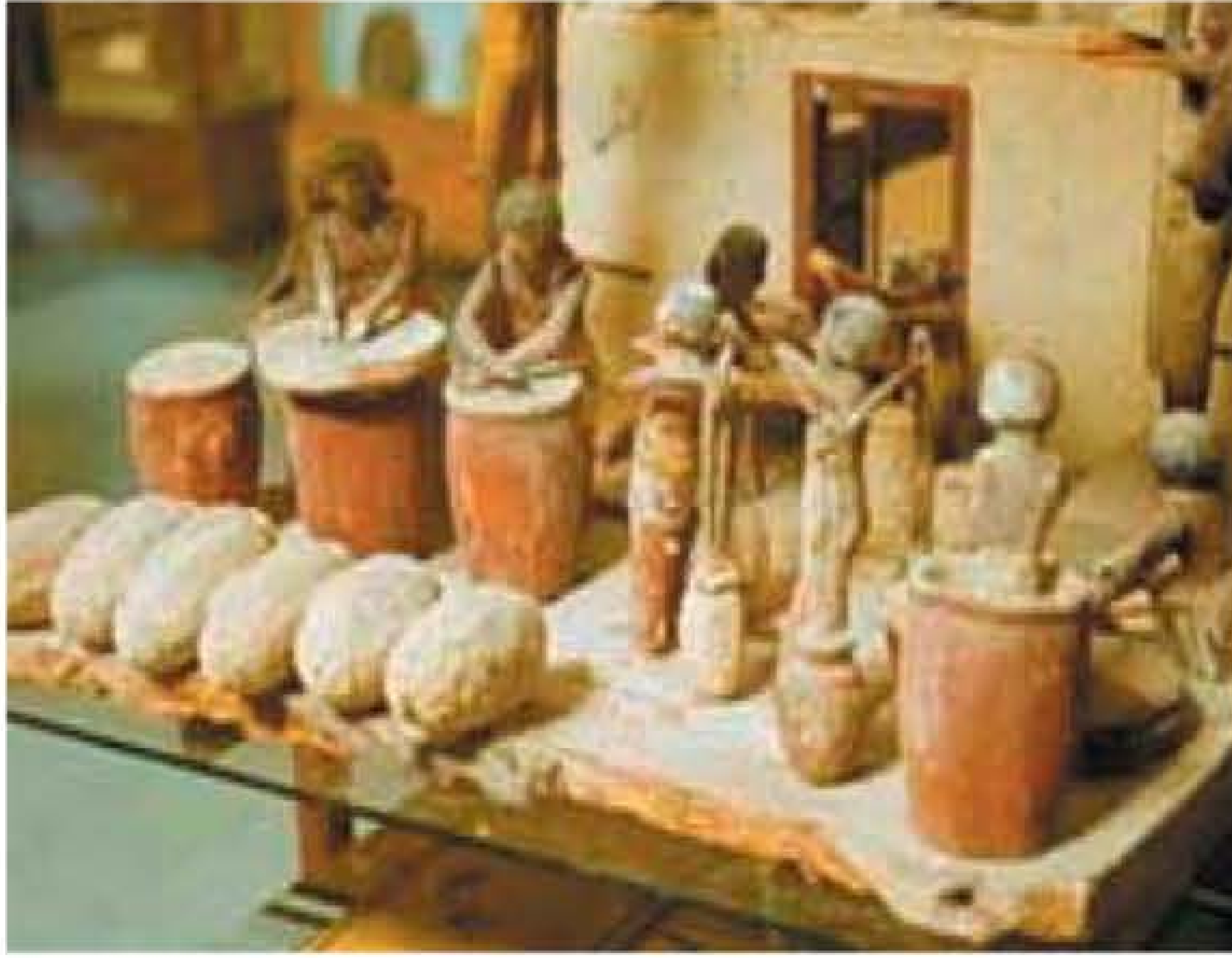
كان المطبخ عادة هو أقصى الغرف حيث يقع في نهاية المنزل ، وكان في الغالب ما يسقف بالقش والأغصان لحجب ضوء الشمس لطبيعة المناخ الحار لمصر ، ولكن في نفس الوقت يسمح بتصريف الدخان الناتج عن عملية الطهي ، و في أحيانٍ أخرى كان المطبخ يقع خارج غرف المنزل في الفناء الخارجي ويقع بجواره غرفة للخزين وإن كانت في بعضٍ الأحوال تقع أعلى سطح المطبخ أو المنزل ولها درج يوصل لها .

كان المطبخ بسيط في تكوينه ، يوجد في أحد جوانبه فرن ذو درجات لوضع الآنية فوقه وسطحه الخارجي ذو طبقة طينية وكان بالمطبخ أيضا هاون حجري أو أكثر لجرش الحبوب أو حجرين فوق بعضهما البعض أعلاها مثقوب ، وهو ما يعرف باسم " الرحى " لطحن الحبوب وتحويلها إلى دقيق صالح لصناعة الخبز ، و في أحد الأركان كان يوضع حوض للعجين ذلك بخلاف ما كان يحتويه المطبخ من أواني للطهي وأواني أخرى لحفظ المياه ، وأحيانا كان المصري القديم يصنع كوة في أحد جدران المطبخ تضم تمثال لأحد الآلهة المنزلية الحافظة ، ومما لا شك فيه أن أدوات الطهي التي استخدمها المصري القديم كانت بدائية فعند عدم توافر الفرن ذي الدرجات كان يكتفي بفرن متنقل من الفخار ذي شكل إسطوانى له فتحة من أسفل لإيقاد النار ، وحتى ذلك الفرن عند عدم توافره كان يكتفي بوضع بضعة أحجار فوق الأرض يوقد النار وسطهم ، ويستخدمهم لوضع الإناء فوقهم (الكانون) .

نموذج خشبي لمطبخ مصري قديم - المتحف المصري



ومما لا شك فيه أن معلوماتنا عن طرق طهي الطعام في مصر القديمة منقوصة بعض الشيءَ ، ولكن من الممكن تكوين صورة عن طرق الطهي التي اتبعها المصري القديم ، وذلك من خلال الشواهد التاريخية الثابتة مثل النقوش والرسوم التي تركها لنا المصريون القدماء ، وكذلك الآثار المنقولة مثل الأدوات والأواني التي عثر عليها من خلال الحفائر الأثرية .



نموذج للمطبخ المصري القديم



أداة مطبخ خشبية، هي نوع من الخفاقات أو الكاشطات، وتتكون من عصا خشبية مشرشرة في إحدى نهايتها ومستديرة عند النهاية الأخرى. وكانت تستخدم لتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة.
(المفراك)

أدوات المطبخ و الطهى

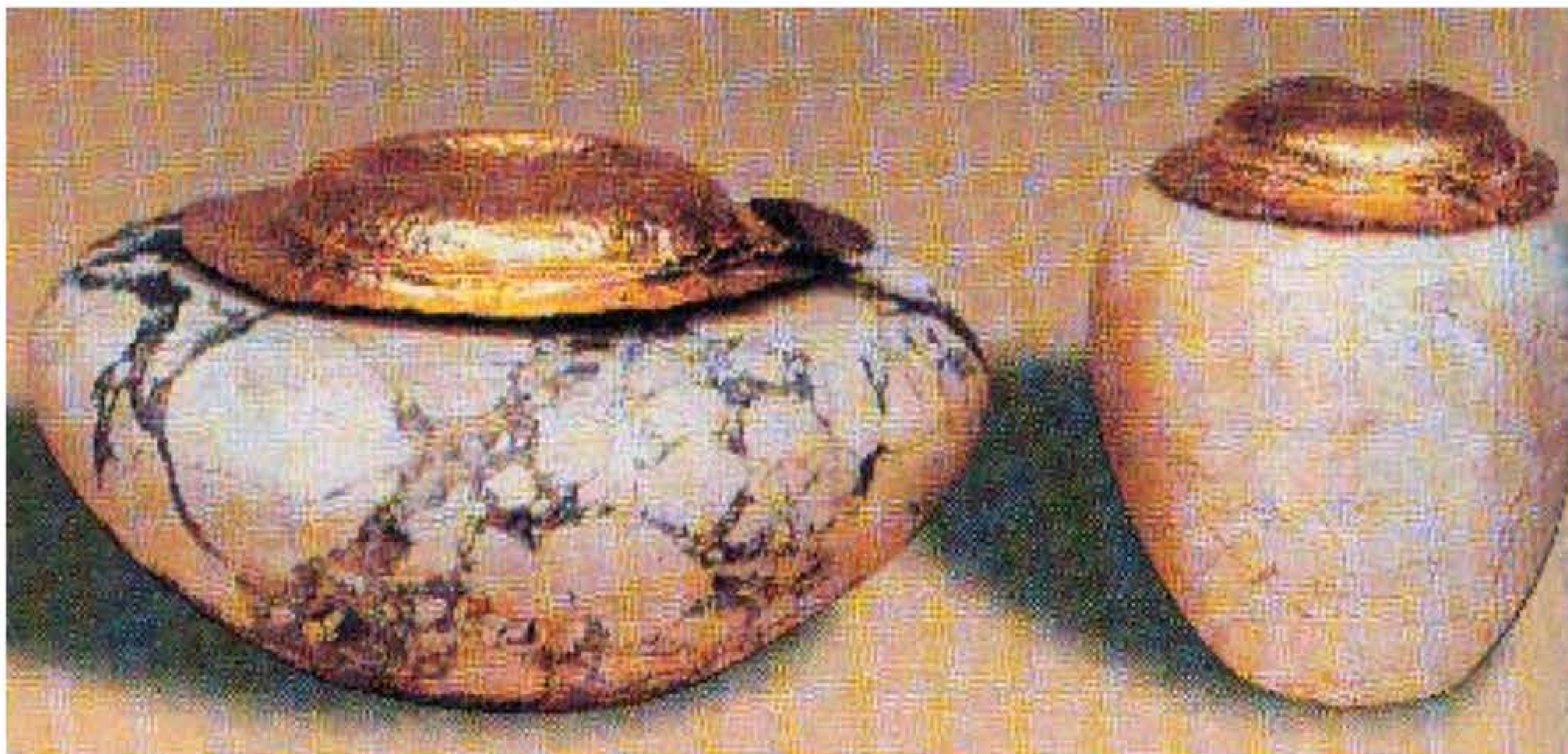
كان المصري القديم يستعمل العديد من الأدوات في طهي الطعام بدءًا من الفرن سواء الثابت منه أو المتنقل ، والذي يأخذ الشكل الأسطواني ، ومن أجل إيقاد النار استعمل المصري القديم خشب يعرف باسم خشب الشراقي ، وإلى جانب المواقد والأفران و الخشب اللازم كوقود ، كان المطبخ يضم العديد من أواني الطهي ذات المقبضين والأطباق والطاسات والأباريق والزلع الفخارية والحجرية ، وكذلك السلال التي تستخدم لوضع المواد الغذائية بها و المناخل و الهاون ، وكذلك الموائد إلى جانب الأدوات المساعدة مثل الملاعق والسكاكين اللازمة لتقطيع اللحم وخطاطيف التعليق.

الأوانـــي

تميزت الحضارة المصرية القديمة منذ أقدم عصورها ومنذ عصر ما قبل الأسرات بصناعة الأواني التي كان لها من الأهمية ، من خلال تصنيفها ودراستها ، في تحديد العصور التاريخية التي مرت على المصريين القدماء، وكانت صناعة الأواني من خامات مختلفة أحد أهم مظاهر الحضارة المصرية القديمة . وبدءًا من عصور ماقبل التاريخ ، وخلال العصور التي مرت على الحضارة المصرية ظهرت العديد من الأواني الفخارية والحجرية المختلفة ، فقد شعر المصري القديم في ذلك الوقت المبكر من مراحل تكوين حضارته إلى احتياجه إلى صناعة العديد من الأواني وبأشكال مختلفة سواءٌ للاستعمال اليومي أو استخدامها في المراسم الجنائزية ، حيث استخدمت في دفنات عصر ماقبل الأسرات ، وعلى سبيل المثال فقد عثر على الكثير من الأواني في مقابر حضارة نقادة الأولي ، والتي تعود إلى حوالي ٤٠٠٠ ق.م حيث عثر على أواني فخارية ذات لون أحمر جيدة الصقل على شكل طاسات واسعة ، وكذلك أواني طويلة ورفيعة ، وأخرى ذات جسم مستدير ومفلطحة ، و في هذا العصر أيضا صنع



طبق من الفخار- الأسرة السادسة
الدولة القديمة



آنيتان من الحجر الجيري الرخامي ، وللآنيتين غطائين من رقائق ذهبية
مقبرة - خع سخموى - آخر ملوك الأسرة الثانية

المصري القديم بعض أوانيه من الحجر ، وتميز النوع الشائع منه بأنه كان ذا مقبضين اتخذا شكل الأذنين المثقوبين ، وكان الحجر المفضل لصناعة هذه الأواني حجر البازلت الصلد ، و في أواخر عصر ماقبل الأسرات ظهرت أوعية من الفخار الأحمر وبعض الأواني المستديرة المصنوعة من الصلصال الوردي ، كما زاد في هذا العصر انتشار الأواني الحجرية ، أو الحجر الرملي ، وقد حاكى المصري القديم في صناعة الأواني الحجرية شكل الفخار ، حيث نجد بعض الأواني الحجرية ذات المقابض.

ومما لا شك فيه أن دراسة الفخار والخزف ساهم بشكل كبير في دراسة كل عصور التاريخ المصري القديم خاصاً وأن المصريين القدماء استخدموا الأواني الفخارية بنفس الطريقة الحديثة في استخدام الحاويات البلاستيكية في المطبخ .

لم يقصر المصري القديم استعماله للأواني سواء الحجرية منها أو الفخارية على أغراض الحياة اليومية ، بل امتد استعماله لها ضمن الأمتعة الجنائزية ، حيث عثر في مقابر تلك الفترة المتأخرة من تاريخ عصر ماقبل الأسرات على طاسات ، وأواني صغيرة وجرار طويلة أسطوانية الشكل .

وفي مقبرة (خع سخموى) آخر ملوك الأسرة الثانية بمنطقة أبيدوس عثر على العديد من الأواني منها آنيتان من الحجر الجيري الرخامي ، وللآنيتين غطاءين من رقائق ذهبية ، كذلك عثر على إناءين تم صنعهما من البرونز ويعتبران من أقدم النماذج التي عثر عليها سواءاً من ناحية الخامة التي صنع منها الإناءان ، أو الهيئة التي شكلا عليها ، وكان الغرض من استخدامهم هو غسل الأيدي حيث شُكل الأول على هيئة أبريق ذي حافة لصب الماء ، والثاني على هيئة الحوض .









مجموعة من الأواني الفخارية التي استعملها المصري القديم









إناءان من الفخار عليهما رسوماً من عصر ما قبل التاريخ - نقادة الثانية

ومن خلال الصور العديدة للأواني في القبور والمعابد ، ومن الأنواع الكثيرة المصورة ضمن أشكال ورموز الكتابة الهيروغليفية ، وغيرها من الشواهد التاريخية نستطيع أن نجزم بأن الأواني المصرية القديمة كانت ذات أشكال عديدة واستعمالات جمة ؛ فكانت تشتمل على الأطباق والسلطانيات والكئوس والأكواب ، وأطباق الحفلات والأباريق والقدور والزلع سواء كانت للطهي أو لتخزين المواد الغذائية ، وكذلك أباريق اللبن وأباريق البيرة وجرار النبيذ وقوارير حفظ الزيوت وأنابيب الكحل الصغيرة ، والأواني الصغيرة المستخدمة لحفظ المراهم ومواد التجميل .

مما سبق ذكره نجد أن المصري القديم ، وقبل بداية العصور التاريخية استطاع أن يستغل طمي نهر النيل الذي عاش على ضفافه في ابتكار عدة أشكال من الأواني من الفخار الرقيق ، بل امتد بعد ذلك استعماله للأحجار المتنوعة التي وفرتها الطبيعة السخية له ، واستطاع أن ينحت منها العديد من أشكال الأواني ، ولم تقف صلابة مادَّة الحجر الذي استخدمه عائقًا أمامه ، ثم اتجه بعد ذلك لاستغلال المعادن مثل النحاس والبرونز في صنع تلك الأواني سواء متاعًا في حياته اليومية أو ليضعها ضمن الأثاث الجنائزي في مقابره ولكن من ناحية أخرى ظلت الأواني المصنوعة من المرمر والخزف تصنع جنبا إلى جنب مع الأنواع السابقة ، بل امتد المصري القديم في صناعته إلى تشكيل بعض القوارير الصغيرة من الزجاج الذي عُرف في عصور متأخرة .

ولكن ظلت الأواني الفخارية العادية مثل القدور المصنوعة من الطين، والمستخدمة لتخزين الحبوب أو السوائل، وكذلك الأواني الفخارية المستخدمة في الطهي والاستعمال اليومي في مطبخ المصري القديم تشكل جزءًا أساسيًا من أثاث البيت بالنسبة للمصري القديم، وتعتبر من الممتلكات الخاصة به. كذلك صنع المصري القديم العديد من الأواني والأباريق والمباخر ، وأواني التطهير التي كانت تستخدم في المعابد كأواني طقسية وبمواصفات ومواد خاصة ، وأغلبها من المعادن سواء النفيس منها أو ما دون ذلك .



مجموعة من الأواني الحجرية
متحف الإسكندرية القومي

الباب الثالث

الطعام في الحياة الدنيا

مقدمة عن ثقافة الطعام و الشراب لدى المجتمع المصري القديم

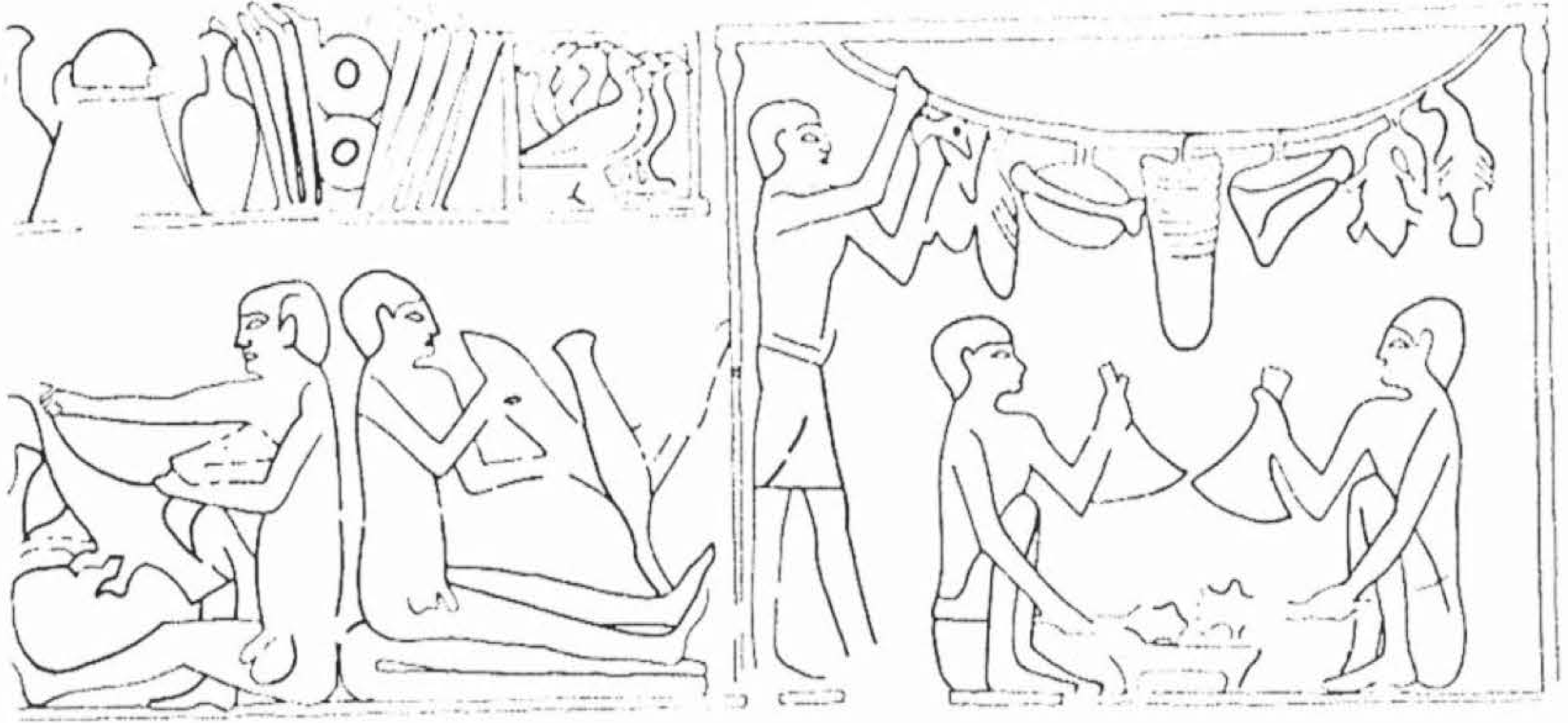
كانت التربة الخصبة التي تميزت بها الأراضي المصرية عاملاً رئيسياً في مساعدة الإنسان المصري القديم لزراعة العديد من المحاصيل المتنوعة بجانب الاستقرار الذي صبغ حياته ، وعاونه على استئناس الحيوانات والطيور، بالإضافة إلى نهر النيل الذي شق الوادي من أقصى الجنوب إلى أقصى الشمال ، وأمد المصريين بأنواع عديدة من الأسماك والطيور البرية ، كل هذا ساعد على تنوع مصادر الطعام بالنسبة للمصري القديم الذي لم يبخل على نفسه في حال توافر الإمكانيات في إظهار مظاهر الترف في تناول الطعام . المصري القديم البسيط ، فقد اعتمد في غذائهَ على الخبز والجعة بجانب ما يتوافر من المزروعات مثل البصل والثوم والعدس والكرات واللفت والفجل والخس والخيار .

اعتبارا من عصر ما قبل الأسرات كان الطعام الأساسي للمصري القديم غنيهم وفقيرهم يعتمد على الخبز المصنوع من الغلال والذي تنوعت أشكاله وطرق صناعته ، فقد كان الدقيق يخلط بالخميرة والملح والتوابل وأحيانا بالبيض والزبد ، وكان أحيانا ذا حواف توفر مساحة كافية لحشوه بالبقول أو الخضروات كما كان في بعض الأحيان يحلى بالعسل أو التمر كما عرف المصري القديم العديد من البقول مثل الفول والحمص والعدس ، وكذلك أنواع عدة من الخضروات مثل البازلاء والخس والثوم والبصل والكرات ، أما عن الفاكهة ، فقد كان التمر من أكثر الفواكه شعبية ، بالإضافة إلى أنواع أخرى مثل التين والعنب والرمان وأيضا البطيخ والبرقوق اللذان ظهرا في نقوش الدولة الحديثة .

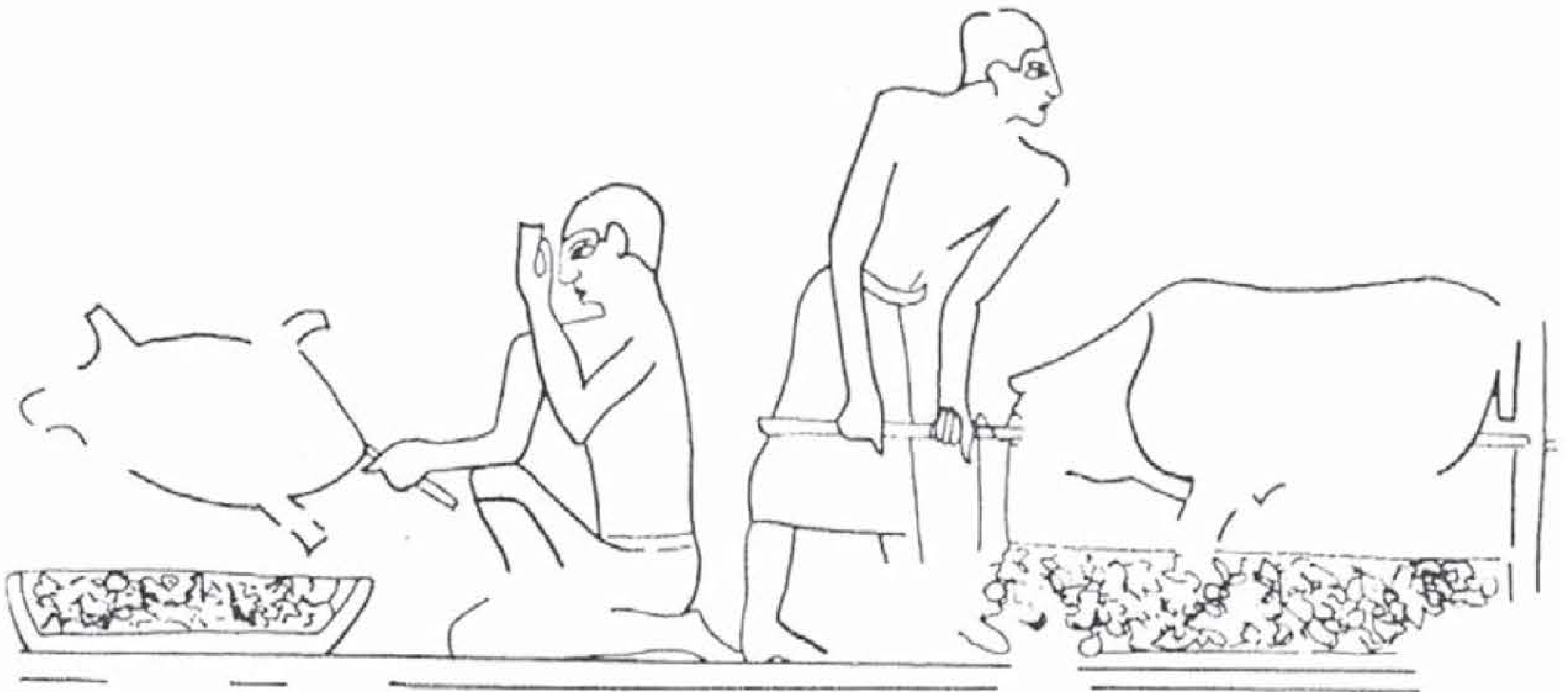
كان المصري القديم يميل إلى تناول اللحوم التي تنوعت مصادرها مثل الطيور سواء البرية منها أو الداجنة ، وكذلك لحوم الأسماك ولحوم الحيوانات مثل لحومِ حيوانات القنص أو لحوم الحيوانات المستأنسة وقد أمدتنا النقوش التي تركها لنا المصري القديم مصوراً حياته اليومية بمناظر تصور عملية تصنيع منتجات الألبان من الحليب والجبن والزبد ، كما أنه عرف استخراج الزيوت من بذور النباتات مثل زيوت السمسم والخروع والفجل بالإضافة إلى أنه كان له السبق في استخدام الأعشاب والتوابل مثل الينسون والكمون والقرفة والشمر والحلبة والخردل والزعتر .

مما لا شك فيه أن أرض مصر كانت أرض معطاءة أمدت أهلها بالكثير من الخيرات على مدار العصور ولم تضن أبدًا عليهم حتى إنَّنا نجد وبعد أفول العصور القديمة بمئات السنين أن شخصًا مثل على بن الحسين ابن على المسعودي يذكر في كتابه مروج الذهب ٩٥٦ م قائلا " وصف بعض الحكماء أرض مصر فقال ثلاثة أشهر لؤلؤة بيضاء وثلاثة أشهر مسكه سوداء وثلاثة أشهر زمردة خضراء وثلاثة أشهر كهربة صفراء. فأما اللؤلؤة البيضاء فإنَّ أرض مصر تصير في شهر أبيب ومسرى وتوت بيضاء لما يركبها ماء النيل ويفترش على أرضها وتصير الضياع مثل الكواكب في السماء ، فلا يصل إليها أهلها إلا في الزوارق . وأما المسكة السوداء فإنَّ أرض مصر في شهر بابه وهاتور وكيهك ينصرف عنها الماء فتصير مثل المسكة السوداء ، ولها روائح طيبة تشبه روائح المسك ، وأما الزمردة الخضراء فإن أرض مصر في شهر طوبة وأمشير وبرمهات تصير مثل الزمردة الخضراء،وأما الكهربة الصفراء فإنَّ أرض مصر في شهر برمودة وبشنس وبؤونة يدرك الزرع ويحصد ، فيصير مثل سبيكة الذهب الصفراء ، فهذه صفة أرض مصر في الفصول الأربعة " .





الطهي و شي اللحوم و أنواع مختلفة من الطيور - مقبرة بيبى عنخ - مير - الدولة القديمة



عملية الشواء – مقبرة آخ حوتب - مير - الدولة الوسطى

الطهي

أما عن طرق الطهي ، فكانت أبسط طرق الطهي طريقة الشى ، وهي تتلخص في إدخال عصا في فم الطائر أو السمكة حتى جوفه ، ثم توضع فوق النار ، وكان الطاهي يمسك باليد الأخرى بمروحة يحركها حتى تستمر النار في اشتعالها أما اللحوم فكانت تشوى على هيئة شرائح ، كما كانت هناك طريقة الطهي بالغليان أي الطعام المسلوق ، فكان القدر يوضع فوق النار ممتلئا بالماء ليوضع بداخله الطيور أو الأسماك أو اللحوم ، وأيضا لمعرفة المصري القديم لفائدة الشحوم والدهون ولصلاحيتها في إعداد الطعام ، كان الدهن يوضع داخل القدر ليطهي ما بداخله من طعام متبل ، و في المطابخ الكبيرة كان الطاهي يساعده أحد الأشخاص تقتصر مهمته في أغلب الأحوال على المحافظة على اشتعال النار داخل الموقد وأسفل أواني الطهي .

وبخلاف الطرق السابقة للطهي عرف المصري القديم طرقا أخرى بالنسبة للأسماك ؛ فقد تناولها المصري القديم مشوية أو مسلوقة بالطرق السابق ذكرها بجانب تجفيف أنواعاً منها في الشمس ، وأحيانا أخرى كان يضعها في أواني ليضيف إليها الماء والملح أو أواني مملوءة بالتوابل لتؤكل مملحة بعد ذلك ، كذلك كان المصري القديم يستخرج بويضات السمك البوري ليجففها صانعا البطارخ .

أما عن الطيور ، فقد كانت أغلب أنواعها تؤكل مشوية أو مسلوقة إلا أن بعض الأنواع مثل طائر السمان ، وبعض أصناف العصافير وأحيانا البط كانت تملح لتؤكل فيما بعد ، وربما كانت هذه إحدى طرق محافظة المصري القديم على الطعام من أن يفسد ، كذلك كان يفعل مع بعض الطيور المائية التي يقوم بصيدها ولطبيعة الجو الحار فقد كان المصري القديم يقوم وفي ذات مكان الصيد بتمليح تلك الطيور أو تجفيفها لتناولها فيما بعد .

أما فيما يتعلق بالخضر فقد عرف المصري القديم تناول أنواعها العديدة طازجة في أغلب الأحوال بجانب طهي أنواع منها داخل القدور وأواني الطهي ربما بعد إضافة الدهون واللحوم إليها ، ولكن الفاكهة كنباتات تؤكل في الغالب طازجة فقد أقبل عليها المصري القديم خاصة وأنه عرف العديد من أصنافها المتنوعة ـ وإن استخدم طريقة التجفيف مع بعض الأنواع مثل تجفيف العنب ليصبح زبيبًا وتجفيف البلح والتين.

كما تناول بعض الأنواع مسلوقة. و كان المصري القديم يضع الملح في بعض الأدوية و الأطعمة، و لم يجهل أن الزبد و القشدة و دسم الإوز و دهن العجول الصغيرة كانت صالحة في تحضير الأطعمة*.



منظر طبخ من مقصورة مقبرة كيتى ، في هيراكليوبوليس، وهي المدينة التي تعرف حاليا باسم إهناسيا.
جاء النقش في صفين، صور في أعلاها إعداد الشراب فإلى اليمين هناك رجل يغسل وعاء ويعده لاحتواء الشراب، وإلى اليسار رجل آخر يفرغ سائلا في جرة طويلة. أما الصف الثاني، فنقش عليه خادمان، أولهما يطهو لحماً وهو يتحدث إلى آخر قائلا: ضعها، فإذا نضجت، ارفعها.

---

* د/ رمضان عبده على – حضارة مصر القديمة - الجزء الأول

الطعام كما ورد في الأدب و أداب المائدة

كان المصري القديم يميل بطبعه إلى الطعام والشراب الجيد، وقد سمح له تعدد مصادر الطعام ووفرته في تنوع المأكولات التي تناولها خاصاً في المناسبات والأعياد أو عند إقامة الولائم.

ولكنَّ المصري القديم وإن مال إلى الترف في تناول الأطعمة الطيبة كان يميل أيضًا إلى الاعتدال في تناول الطعام وخير مثال على ذلك جسده الذي يميل إلى النحافة كما صور نفسه في النقوش أو الجسد الممشوق الذي جسده في صناعة التماثيل و إن كنا لانغفل المثالية التي شابت الفن المصري القديم في أغلب عصوره التاريخية، كما أن الأدب المصري القديم أمدنا ببعض الأمثلة عن اتجاه المصري القديم إلى الاعتدال في تناول الطعام أو الشراب ، ففي بعض النصائح أو الحكم التي دونها شخص يدعى " كاجمنى " ذكر فيها " إذا جلست مع أناس كثيرين للأكل فانظر إلى الطعام بعدم مبالاة ، وإن كنت تشتهيه فإن ضبط النفس لا يكلف الإنسان أكثر من لحظة وإنه لمن العار أن يكون الإنسان شرها ، فقدح من الماء يروي الغلة " ويقول أيضا " إذا جلست مع إنسان شره ، فلا تأكل إلا بعد أن يفرغ من وجبته وإذا جلست مع سكير ، فلا تأخذ من الشراب إلا بعد أن يشبع شهوته ، ولا تتكالبن على اللحم ...... فخذ حينما يقدم لك ولا ترفضها وفكر في أن ذلك يريحه ".

و في موضع آخر من الأدب المصري القديم يقدم شخص يدعى "خيتى بن دواوف " النصائح لابنه " بيبى " قائلا " كن قنوعًا بطعامك إذا كان يكفيك ثلاثة أرغفة ، وشرب قدحين من الجعة ، فإذا لم يكن بطنك قد اكتفى بعد فحاربه ".

قد لا توجد وثائق تساعدنا في الوصف الدقيق لوجبات الطعام التي تقدم في المنازل على أنه مما لاشك فيه أن المصرين كانوا يأكلون وهم جالسون على موائد صغيرة ويضعون عليها مختلف أنواع الأطعمة من لحوم و طيور و خضر و فاكهة و شرائح الخبز ، وقد لا يجتمع أفراد العائلة صباحا عند تناول طعام الإفطار .

و كان الطعام يقدم لرب العائلة حينما يفرغ من الاغتسال و ارتداء ملابسة حيث كان يقدم له قطعة من الخبز و كوب من الجعة و ربما شريحة من اللحم و قطعة من الفطائر*.

و كانت وجبات الطعام ثلاثا ، الوجبة الرئيسة عند الظهر و في المساء أما فترة بعد الظهر فربما كان يتخللها وجبة خفيفة من الطعام بين الرابعة و الخامسة.

و ربما كان كل من الفلاح البسيط الجالس على حصير مصنوع من القش ، و النبيل الجالس على مقعد فخم يشتركون في تناول الطعام بأصابعهم ، و كانت السيدات و أعضاء الأسرة الصغار يجلسون على وسائد فوق الأرض ، حتى الملك مثل أخناتون و أسرته نراهم في النقوش يتناولون الطعام بأصابعهم، و إن كانت الآثار المنقولة قد أمدتنا بالعديد من الأدوات المنزلية من أطباق مختلفة الأشكال و متعددة الأنواع منها ما هو خاص بتناول الحساء و الطعام المتنوع و الخشاف و مشهيات الطعام و القشدة و كذلك السكاكين لتقطيع المأكولات و الملاعق و الشوك .



*ببير مونتية – الحياة اليومية في مصر – ترجمة عزيز مرقس

بعض الوصفات الطبية من المواد الغذائية في مصر القديمة

كان الطب أحد فروع المعرفة التي برع فيها المصري القديم ولاحقها بالتطوير على مر عصوره التاريخية ، بدءاً من تشخيص الأمراض و حتى استخدام العقاقير في علاجها ، ولقد استفاد المصري القديم من كل المواد المتاحة له من عناصر نباتية أو مواد عضوية في تكوين العلاجات المختلفة للعديد من الأمراض ، و مما لا شك فيه أن هذا العلم أخذ الكثير من الوقت و الجهد و الملاحظة و التجارب حتى وصل إلى الدرجة التي وصل إليها. كانت كثير من العقاقير التي استخدمها المصري القديم تعتمد كثيرا على العناصر النباتية فاستعمل رماد خشب الأبنوس كحلا و نبات العرعر لإدرار البول و الخروع لعلاج عسر الهضم وكان يسحق حبوب الخروع والتي تمزج بالزيت لتنمية الشعر ، و إذا مزجت بالعسل كانت علاجاً لتخفيف ألآم الرأس ، ومن النباتات التي استخرج منها المصري القديم العديد من العقاقير ، النعناع و الكزبرة و الشيح و النبق و الزعفران و الكرفس و الفجل و حب الكتان و القرع و صمغ الصنوبر و البلح و الكمون و الشبت و الرمان وغيرها من النباتات كما استعمل بعض المنقوعان مثل مغلي الشعير و الجعة و الزيت و النبيذ و الخل.

أما عن المواد العضوية فكان أهمها عسل النحل و ألبان البقر و الماعز و زيت السمك و مرارة الثور و النخاع و كبد الثور و دهن بعض الحيوانات و بعض الأسماك.

وتعتبر البرديات المصرية من أقدم وأهم الوثائق المسجلة عن الأمراض وأعراضها وكيفية علاجها خاصة باستعمال العقاقير النباتية. وأهم هذه البرديات:

- بردية " إيبرس Ebers papyrus " المدونة عام ١٥٥٠ قبل الميلاد في عهد الملك أمنحتب الأول وقد اكتشف هذه البردية العالم الألماني Ebers عام ١٨٦٢ م بمقابر مدينة طيبة القديمة ، و تحتوي هذه البردية على ٨٧٧ وصفة بلدية للطب الشعبي وكل وصفة شعبية مشتملة على عدد خاص من النباتات الطبية والعطرية وأهم نباتاتها " الكراوية - الخروع- الخشخاش- البصل- الصبار".
- يلي بردية إيبرس في الأهمية "بردية هيرست" التي اكتشفت في دير البلاصي بالوجه القبلي بمصر سنة ١٨٩٩م. ويرجع عهدها إلى حكم الملك أمنحتب الأول - الأسرة الثامنة عشر - وتحتوي على ٢٦٠ وصفة طبية.
- البردية الثالثة المعروفة ببردية برلين تم العثور عليها بمنطقة سقارة - بالجيزة - وترجف إلى عصر الملك رمسيس الثاني - الدولة الحديثة - وتحتوي على ٢٠٤ وصفة شعبية تعالج معظم الأمراض التي تصيب المعدة والأمعاء وأمراض الصدر.

أما باقي البرديات الطبية المصرية القديمة الهامة و التي يبلغ عددها ثمانية برديات و لكن تقل في الأهمية عن الثلاث السالف ذكرهم فيطلق عليهم أسماء بردية أدوين سميث ، و كاهون ، و تشستربيتى ، و الرامسيوم و بردية اللوفر.

و من الملاحظ أن المصري القديم عرف تشخيص العديد من الأمراض التي تصيب جسم الإنسان من أمراض باطنية و أمراض العيون والجلد و الأطراف وكذلك أمراض الرأس واللسان والأسنان و الأنف و الأذن و أمراض النساء و توصل لصنع العقاقير المناسبة لكل منها اعتمادا على المواد الطبيعية التي توافرت له ، و اعتمد في صنع تلك العقاقير على المزج و الخلط و أحيانا على وضع الخليط على النار كطريقة الطهي.

١ - وصفات لعلاج الحروق:

- يتم خلط المّن و حبوب البردي الطازجة و ملح الشمال وورق البردي و جلد ثعبان محروق و دهن الثور و زيت و شمع ، ويتم دهانه على الحروق يوميا .
- يتم استخدام خبز الشعير المخلوط بالملح و الزيت و يستعمل كضمادة ضد الحروق.
- يخلط كل من مسحوق الخروب و الشعير و حب العزيز و ملح الشمال و بردى و جلد محروق و دهن ثور و زيت و شمع ليضمد به المكان المصاب.
- كذلك لعلاج الحروق استعمل المصري القديم مسحوق الخروب .

٢ - **وصفات مطهرة للأمعاء :**

- تحمص حبوب الشعير و تجفف جيدا و تشكل على هيئة فطائر و توضع في الزيت و تؤكل.
- منقوع الشعير يضاف إليه حبوب الشعير المحمصة و المدقوقة و الجميز الطازج ويتم تناوله.
- حنظل و صنوبر و دهن إوز و عسل و بيرة عذبة و يتم تناولها على أربعة أيام.
- لبن و فاكهة الجميز وعسل حيث يغلى الخليط و يصفي و يؤكل على أربعة أيام.

٣ - **وصفة لترطيب الشرج (علاج للبواسير):**

- يخلط دقيق الشعير و قليل من الخمر و ملح الشمال و بعض التمرات و العسل ويتم تشكيلة على هيئة تحاميل (لبوس) .

٤ - **وصفات للتخلص من الإرتشحات في البطن:**

- يتم تناول حبوب القمح المغلية و المحلاة بالعسل للتخلص من الإرتشاح.
- كما يتم تناول دقيق القمح والعرعر والخروع والخردل والمصنوع على هيئه خبز ال (سنش - snš) كملين.
- حنظل وعسل و بلح ، يمزج معا و تؤخذ على يوم واحد.

٥ - **وصفات لعلاج الجروح:**

- يضاف كل من جريش القمح ولحم الثور و طحال و ملح الشمال ودم الدراجون و دهن ال (ibex) إلى مخ الثور لعمل ضمادات للجروح.
- يتم وضع قطعة من لحم الثور النيء على الجروح وعضة التمساح لمدة يوم كامل حتى يبقى الجرح طريا ويتماثل للشفاء.

٦ - **وصفة لتخفيف الآلام :**

- يتم خلط الخبز باللحم الطازج و العرعر و دهن الإوز و العسل والخروع ويتم تناوله يوميا.

٧ - **وصفة لتحسين الشهية:**

- يتم خلط الخبز بالمن و العسل و الماء ويؤخذ لتحسين الشهية.

٨ - **وصفة ضد قشر الشعر:**

- استخدم الخبز المخمر المبلل للوضع على الرأس للتخلص من القشرة.

٩ - **وصفات للتداوى من السعال:**

- تتكون من قشدة بقرى صابحة وعسل يأكله المريض لمدة أربعة أيام.
- نبات الحنظل حيث ينقع في الماء و يشرب لمدة أربعة أيام ، كذلك الحنظل يغلى مع البيرة و يشرب أيضا لمدة أربعة أيام.

١٠ - **وصفة لعلاج السعار:**

- و تتكون من قشدة ، كمون ، يمزجان مع العسل و يأكل منها المريض لمدة أربعة أيام.

١١ - **وصفة لعلاج سلس البول:**

- صنوبر و حب العزيز و بيرة ، يغلى الخليط و يصفي و يؤخذ على أربعة أيام.

وترجع أهمية ذكر بعض الوصفات الطبية التي استعملها المصري القديم ، إلى أن مكوناتها تعتمد على المكونات الغذائية الطبيعية و كما أن تلك المكونات بعد أن تمزج منها ما يطبخ أو يوضع فوق النار خاصة و إن كان يحوى مواد حيوانية مثل الدهون أو الشحوم .



المناسبات

مع كل الخيرات التي عمت أرض مصر ربما كان الفلاح المصري القديم مثل الفلاح اليوم يقتات القليل ويقنع إن استطاع أن يحصل على بضعة أرغفة وجرة من الجعة والقليل من الكرات والبصل يقيم بهم أوده ويستعين بهم على عمله الشاق ، أما النقوش الكثيرة التي تصور كل ما لذ وطاب من الطعام والشراب ، ربما كانت من نصيب الطبقات الأعلى في مصر القديمة من كبار الموظفين والكهنة وأصحاب الأراضي والنبلاء ، أما العامة فكانوا ينتظرون الأعياد والمناسبات لتناول ما لذ وطاب من مأكل ومشرب ، وساعد على ذلك أن السنة المصرية القديمة كانت تحتوي على العديد من أيام الأعياد منها ما ارتبط بمواسم الزراعة ، وبدايات الفصول والفيضان والبذر والحصاد ، و منه ما ارتبط بالملك و التتويج ، و منها ما ارتبط بالحياة الجنائزية ، أما أعياد الموتى فكانت ترتبط بزيارة أسر الموتى لمقابرهم لتقديم الطعام لهم* .

وكبلد زراعي بالدرجة الأولى فقد احتفل المصريين القدماء بعدد لا بأس به من الأعياد الزراعية مثل أعياد النيل و أعياد الحصاد في جميع أنحاء مصر مثل الأعياد المخصصة ل (رننوتت) إلهة الحصاد ، أو (مين) إله الخصوبة التي كانت تقام في فصل الحصاد (الصيف) . و في شهر كياك كانت تقام أعياد حرث الأرض التي يمثل فيها الإله أوزيريس الذي يموت ثم يبعث من جديد مثل الأرض التي ينمو فيها الزرع **.

وكذلك أعياد ملكية مثل التتويج واليوبيل، بالإضافة إلى أعياد الموتى التي تأخذ فيها العائلات الطعام إلى الجبانات وكذلك كان هناك الاحتفالات السنوية لتكريم الآلهة، و الأعياد المحلية الخاصة بالأقاليم أو المدن.

والأعياد تنقسم إلى عدة أنواع:

- أعياد رسمية و يتم الاحتفال بها في سائر أنحاء القطر المصري مثل عيد الفيضان و بداية المواسم وعيد بداية السنة
- أعياد محلية و هي أعياد خاصة بالأقاليم أو مدن معينة مثل عيد الإله المحلى
- أعياد خاصة و هي أعياد شعبية تتعلق بفئة أو مناسبة معينة
- الأعياد الدينية مثل الأعياد المتعلقة بالآلهة الكبرى
- أعياد زراعية مثل أعياد النيل وأعياد الحصاد وأعياد حرث الأرض و العيد المخصص لرننوتت إلهة الحصاد
- الأعياد الجنائزية مثل أعياد الموتى التي تذهب فيه العائلات إلى الجبانات لتقدم فيها الطعام إلى موتاها .

وكان من أهم المناسبات أو الأعياد الدينية الكبرى في حياة المصري القديم عيد " أوبت " وهو العيد الذي ينتقل فيه الإله آمون إله الدولة الرسمي في الدولة الحديثة من معبده في منطقة الكرنك إلى معبد الأقصر ، وكان هذا العيد يستمر ما يقرب من الشهر ، ويقدم فيه الملك العديد من القرابين التي تحتوي على اللحوم والطيور والفاكهة واللبن والخبز والجعة بجانب الزهور والعطور .

ومن الأعياد الكبرى أيضا عيد الوادي الذي يقوم فيه الإله آمون بزيارة معابد البر الغربي لطيبة "الأقصر" ليستقبل معبودات الجبانة ، وكان هذا الاحتفال يستمر ما يقرب من عشرة أيام ، كل هذا بجانب العديد من المناسبات الدينية الكثيرة التي تقام للآلهة في مناطق مصر المختلفة ، وكانت تلك الأعياد يقدم فيها العديد من القرابين التي اشتملت على أنواعاً من اللحوم والخضروات كافة ، وتتميز بمظاهر البهجة والسرور .

شم النسيم

ومع تنوع المناسبات التي احتفل بها المصري القديم سواءاً الدينية أو الدنيوية ، كانت مناسبة الاحتفال بعيد ما يعرف الآن " بشم النسيم " له شهرة وخصوصية ، لتميزه بألوان عدة من الأطعمة ، وترجع أصل كلمة شم النسيم إلى الكلمة المصرية القديمة " شمو " التي تعني فصل الحصاد أو فصل الصيف وكان هذا العيد يرمز عند قدماء المصريين إلى بعث الحياة حيث كان اعتقادهم أن ذلك اليوم هو أول الزمان أو بدء الخلق .

---

* د/ عبد الحليم نور الدين : تاريخ و حضارة مصر القديمة - القاهرة ٢٠٠٧

** المرجع السابق

وقد حدد المصري القديم ميعاد هذه المناسبة فلكيًا بأنه اليوم الذي يتساوى فيه الليل مع النهار وقت حلول الشمس في برج الحمل ، وكان هذا الاحتفال احتفالا شعبيًا يخرج فيه المصريون إلى المتنزهات والحدائق حاملين معهم البيض والسمك المملح والخس والبصل والحمص الأخضر ، حيث يرمز البيض إلى خلق الحياة ، والذي ورد ذكره في متون كتاب المتوفى ، ولذلك كان المصري القديم ينقش دعواته وأمنياته على البيض ويضعه في سلال من سعف النخيل ويعلقه في أغصان الأشجار أو جدران المنزل ليحظى ببركات نور الإله عند إشراقه في ذلك اليوم ، أما السمك المملح فقد ظهر ضمن مظاهر هذه المناسبة بدءًا من عصر الأسرة الخامسة مع بدءَ الاهتمام بتقديس نهر النيل (الإله حعبى) وقد برع المصري القديم في صناعة تجفيف وتمليح السمك ، كذلك كان البصل من بين الأطعمة التي حرص المصري القديم على تناولها في تلك المناسبة ، وقد ارتبط ظهور البصل في تلك المناسبة في وقت معاصر للأسرة السادسة المصرية القديمة ، وكان ارتباطه بأحد الأساطير القديمة و التي تحكى أن أميراً صغيرًا مرض بمرض غامض عجز الأطباء عن علاجه حتى استدعى الملك الكاهن الأكبر للإله آمون فنسب مرض الأمير الصغير إلى وجود أرواح شريرة تسيطر على جسده وتمنعه من الحركة ، و في سبيل شفائه أمر الكاهن بوضع ثمرة من البصل تحت رأس الأمير عند غروب الشمس بعد قراءة بعض التعاويذ السحرية عليها ، وعند شروق الشمس شقها ، ليستنشقها الأمير كما وضع حزم من أعواد البصل فوق سرير الأمير وعلى أبواب الغرفة والقصر لطرد الأرواح الشريرة ، وتمت المعجزة وشفي الأمير فأقام الملك الاحتفالات بمناسبة شفاء الأمير الصغير ، وبعد عدة أيام حلت مناسبة شم النسيم فقام عامة الشعب بتعليق حزم البصل على أبواب المنازل للتهنئة بشفاء الأمير ومنذ ذلك الوقت احتل البصل مكانته فوق موائد الاحتفال بتلك المناسبة .

وكان الخس من النباتات المفضلة في الاحتفال بهذه المناسبة لارتباطه بالإله (مين) إله الخصوبة والتناسل، أما الحمص الأخضر الذي ارتبط أيضا بتلك المناسبة كأحد الأطعمة المفضل تناولها في ذلك اليوم فقد كان نضوج ثمرة الحمص وامتلائها إشارة إلى قدوم فصل الربيع .



تنظيف الأسماك - مقبرة رخميرع - طيبة - الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة

الولائم

أمدتنا الحضارة المصرية القديمة ببعض النقوش التي تمثل المآدب التي أقامها المصري القديم ، وكان تنوع الطعام فيها يعتمد على مكانة وثراء الشخص الداعي لتلك المأدبة ، فإذا كان الداعي من الأثرياء يأمر بذبح ثور سمين كما تعمر المائدة بالإوز المشوي والعديد من جرار الجعة والنبيذ الفاخر وسلال الفاكهة وأنواع الخبز والحلويات المختلفة ، أما العامة أو الطبقات الأقل في المجتمع المصري القديم ربما لم يكن في استطاعتها ذبح حيوان كبير مثل الثور إذا دعتهم الحاجة إلى إقامة وليمة ، فكان الاكتفاء ربما بشاة صغيرة أو إوزة ، و كذلك الاكتفاء بالجعة كمشروب لأن النبيذ لم يكن من المشروبات المتاحة للجميع بخلاف الجعة.

ويعرض لنا بيير مونتيه في كتابه – الحياة اليومية في مصر- تصوره لشكل الولائم التي كانت تقام في مصر القديمة يمكننا أن نكون صورة عن مأدبة أقيمت في بيت كريم ، فكان يسبق هذه الوليمة حركة كبيرة في المخازن والمطبخ فيذبح ثور و يقطع ثم تجهز منه قطع الشى كذلك يشوى الإوز ، وتعد جرار الجعة و النبيذ و توضع الفاكهة في الأطباق والسلال و يبرد الماء في الأزيار و يستدعى الموسيقيون و المغنون و الراقصون من الجنسين ويستعد الخدم وبعد أن يأتي الحضور ويتبادلوا التحيات يجلس أصحاب المنزل على مقاعد ذات ظهور عالية وتخصص بعض المقاعد الفاخرة لكبار المدعوين ، أما الباقون فيجلسون على مقاعد أصغر ، أما الطبقات المتواضعة فتجلس على الحصر في بساطة تامة، أما الخدم فكانوا يطوفون بالمدعوين يوزعون عليهم الزهور والروائح العطرية حتى يحين موعد تقديم كل ما أعده الطباخون و صانعو الحلوى لهذه الحفلة.

وبعد أن ينتهي الجميع من إشباع بطونهم بالطعام ، يطول الاجتماع و تستمر الأغاني والموسيقى والرقص ، و يتناولون الحلوى مرة أخرى في لذة و بهجة .



ابنة أخناتون تتناول أحد الطيور
الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة

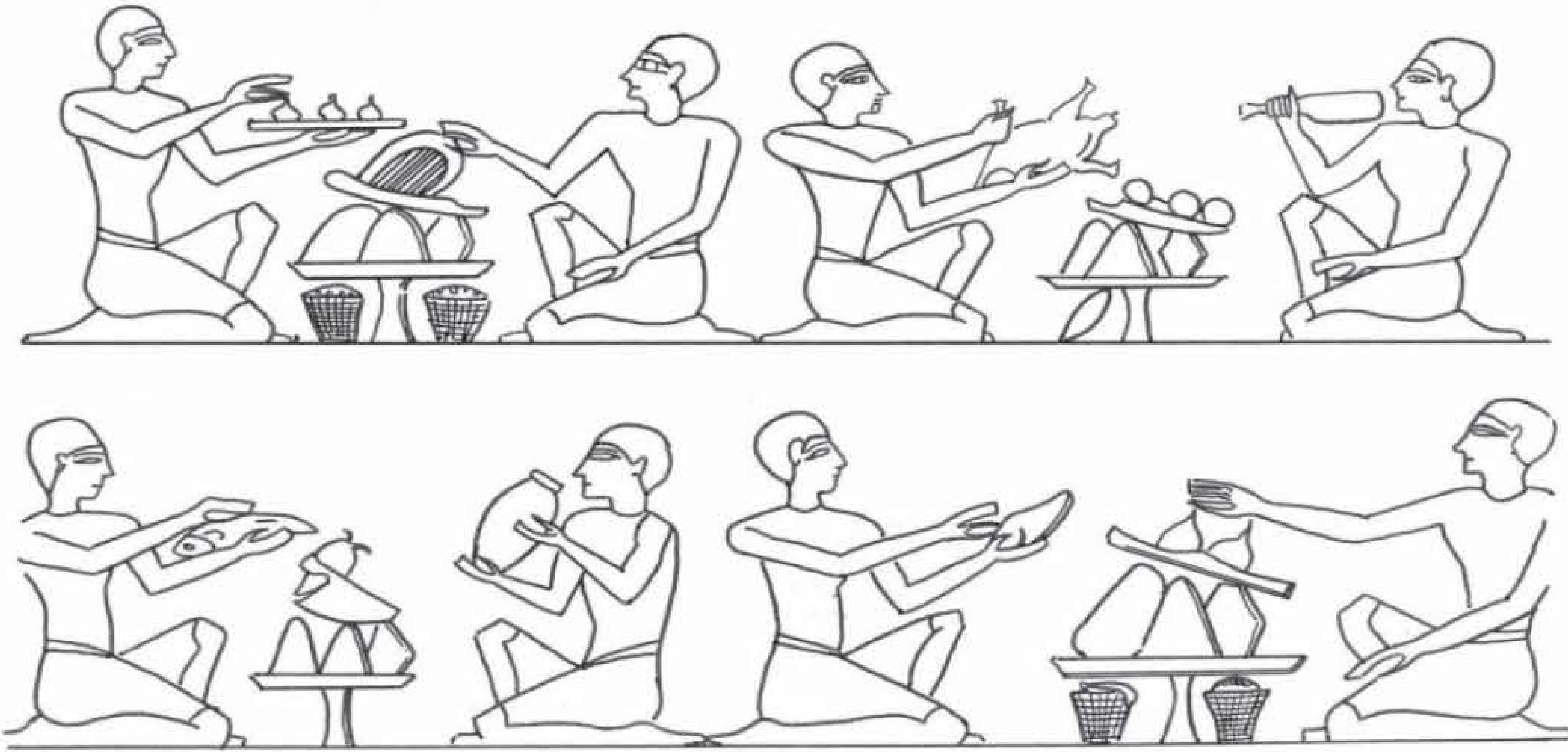
من أهم النقوش التي تصور لنا تناول المصري القديم لطعامه ، نقش يعود إلى عصر الملك أخناتون – الأسرة الثامنة عشرة – يمثل إحدى بنات أخناتون تتناول بيدها إحدى الدواجن ، وكذلك نقش آخر وجد في أحد مقابر تل العمارنة ، ويمثل أخناتون وأسرته يتناولون الطعام حيث يمسك أخناتون كتف مشوي ، ليلتهمه بينما زوجته الملكة نفرتيتي تلتهم إحدى الدواجن أما الملكة الأم فتتناول شيئًا ما في فمها ، وتتناول الطعام باليد الأخرى لإحدى الأميرات الصغيرات وبجوارهم موائد محملة بالعديد من أنواع الطعام .

الطعام والطبقة الاجتماعية

إذا حاولنا تقسيم المصريين القدماء إلى طبقات اجتماعية لنلقي نظرةً عابرةً على نوعية العادات الغذائية لكل طبقة لنعطي صورة أكثر وضوحًا لنوعية الطعام الذي تناوله المصري القديم ، فنبدأ بالطبقة السفلى وعادة ما يكون أقل الناس حظاً هم طبقة الفلاحين و التي تعتبر طبقة فقيرة كادحة ، فكان طعامهم يعتمد على الخبز والبيرة ، وبعض الأطباق البسيطة من الخضر التي تجود بها الأرض عليهم ، وعند تناولهم للحوم كان اعتمادهم على تناول الحيوانات الصغيرة نظراً للطبيعة الفقيرة التي يعيشونها وكذلك لاستخدامهم الحيوانات الكبيرة كسند لهم في الزراعة .

- الطبقة الوسطى أو الطبقة العاملة أمثال عمال البناء وبناة السفن والصناع ، فكانوا أفضل حظا من الطبقة السابقة خاصة إن كانت أعمالهم مرتبطة بنظام الجراية التي توزع عليهم يوميًا ، فكان طعامهم يتنوع ما بين اللحوم والأسماك بجانب أطباق من الخضر والفاكهة جانبا إلى جنب مع الخبز والبيرة كقاسم مشترك .

- الطبقة العليا كانت الأوفر حظا ، وهي طبقة كانت مغرمة بالترف في تناول الطعام ، فكانت موائدهم عامرة بالعديد من أصناف اللحوم والأسماك والطيور إلى جانب كل ما تشتهي أنفسهم من خضروات وفاكهة والأنواع المختلفة من الخبز والفطائر أما المشروب المفضل فكان النبيذ .



مناظر تناول الطعام



الباب الرابع

الطعام في الحياة الأخرى

اتجه المصري القديم منذ أقدم عصوره التاريخية إلى النواحي الدينية كظاهرة اجتماعية يحتاج إليها كل تجمع بشري حتى وإن كان في أبسط صورة البدائية ، فكان إحساس المصري القديم بكل صور القوى المحيطة به والمتصلة بحياته والتي تؤثر في مجراها سواء المظاهر الطبيعية مثل الشمس والقمر والرياح و فيضان النيل أو مظاهر القوة في الحيوانات المفترسة المحيطة به مثل الأسد والثعبان والتمساح ...... الخ أو تلك التي تعود عليه بالنفع مثل البقرة و الثور........ الخ ومن ثم بدأ المصري القديم يحس أن هناك قوى خفية وراء تلك المظاهر المتصلة بحياته والمؤثرة فيها فظهرت الآلهة العديدة حيث تكمن خلف كل إله إحدى القوى الخفية ، ومن الملاحظ أن المصري القديم لم يقدس القوى الحسية فقط ، بل امتد هذا التقديس إلى القوى المعنوية حيث رمز لها أيضا برموز حيوانية فعلى سبيل المثال رمز إلى الحكمة بالطائر (أبو منجل) ورمز للإخصاب بالفحل ، كما أنَّه عندما قدس الأشكال الحيوانية لم يضفي صفة القدسية على كل أفراد الحيوان الذي صور الإله على هيئته أي إنه عندما قدس البقرة لم يجد حرجًا في الانتفاع بها ، وأيضا عندما قدس التمساح لم يجد حرجًا في قتله إذا كان مهددًا لحياته ، وإنَّما كان التقديس ينصب على حيوان بعينه ينتقى تبعًا لمواصفات خاصة .

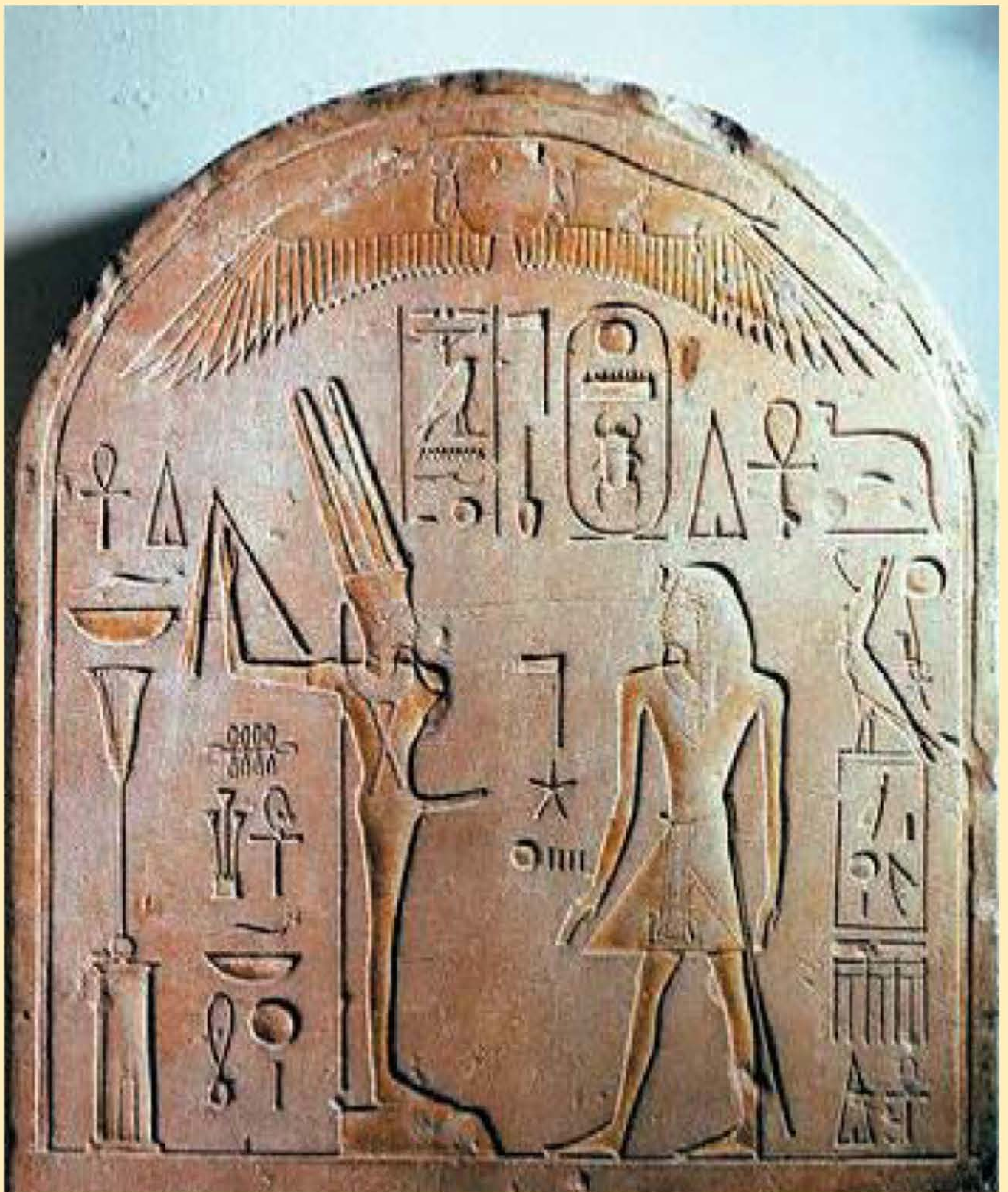
الألهة المرتبطة بالأطعمة

ونظرًا لتعدد الآلهة في النظام اللاهوتي المصري القديم فقد تعددت مهام الآلهة التي عبدها المصري القديم فبجانب الإله الرسمي للدولة ، والذي تغير مسماه على مر العصور المصرية القديمة ، كانت هناك آلهة رئيسية وآلهة إقليمية والعديد من الآلهة الثانوية التي كان لها دورًا في رعاية أحد مظاهر حياة المصري القديم والتي كان لها ارتباط وثيق بحياته اليومية ، فالمعبود نبرى " Napri " اتخذه المصري القديم إلهًا للقمح كمحصول رئيسي تعتمد عليه حياته أما الإلهة " رننوتت " اعتبرها أمًا للإله السابق (نبرى) واختصها برعاية الحصاد ، أمَّا إله عصير العنب ، وهو جانب هام في حياة المصري القديم كمادَّةَ يصنع منها مشروب النبيذ فقد أطلق عليه اسم - سشمو - هذا بخلاف الإله (حابى) " Heabi " إله النيل وال فيضان ، وكذلك الربة (حات محيت) " Hatmehit " التي اعتبرها المصري القديم ربة للأسماك كأحد مصادر ثروته الغذائية ، أما الإله (شا) " Sha " ، فقد اتخذه المصري القديم إلهًا للكروم الذي كان أحـد المحاصيل الهامــة في حياة المصريين القدماء وكان الإلـه (أوزوريس) " Oziris " إله العالم الآخر في معتقدات المصري القديم له العديد من المهام التي اعتقد بها المصريون القدماء فقد كان يرمز إلى الدورة الزراعية ، ويجدد الخصب ، ويخرج الحبَّ والزرع من الأرض ، أما الإله (نفرتم) الذي صوره المصري القديم على هيئة رجل تعلو رأسه زهرة اللوتس فقد كان إلهًا للعطور وزهرة اللوتس .

كانت تلك الآلهة ذات ارتباط وثيق بأهم مظاهر حياة المصري القديم ، وطعامه الأساسي ، ولكن إلى جانبهم اتخذ المصري القديم أيضا بعض الآلهة لحمايته ، وحماية بيته وأسرته مثل الإلهة (تاورت) " Taueret " والإلهة (باستت)" Bastet " والإله (بس) " Bes " ولا يفوتنا ذكر الإله (مين) " Min " الذي يعتبر من أقدم الآلهة التي عرفها المصريون القدماء حيث عرفت عبادته منذ عصور ما قبل التاريخ كإله للإخصاب ، وظلت مكانته ترتفع حتى وصل إلى مرتبة الآلهة الكبرى بما يتناسب مع أهمية الإخصاب كرمز له ، ومن اللافت للنظر أن المصري القديم اتخذ نبات الخس رمزًا نباتيًا لهذا الإله على اعتبار أن تناول نبات الخس يزيد من القدرة والحيوية للإخصاب ، وهو ما عرف مؤخرًا من احتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين هـ .



نبات الخس الذى يرمز للإله مين إله الإخصاب



الإله (مين) - إله الإخصاب

القرابين

كانت القرابين التي اعتاد تقديمها المصري القديم للآلهة في المعابد أو جنائزيًا للمتوفى أحد تراث ثقافته الحضارية ، وكان لها من الطقوس والشعائر ما ترسخ داخل وجدانه على مدار عقود طويلة ، وكانت تلك الطقوس تبدأ بالطهارة التي تفرض على كل كاهن أو شخص يقترب من الأشياء المقدسة وفي أحد القبور التي تعود إلى عصر الدولة القديمة كتب عليها عبارة " كل من يدخل هنا يجب أن يكون نقيًا ، وأن يتطهر كما يتطهر عند دخوله معبد الإله الكبير " وكانت شروط الطهارة عادة تتطلب الاغتسال ، وألا يأكل الشخص لحم الماشية أو السمك ، أما بالنسبة للتقديمات والقرابين فكانت عبادة منتظمة حيث هناك تقديمات يومية ولكن مما لا شك فيه كانت أقل من الكميات التي تقدم في الأعياد والمواسم ، ولكنها تحوي دائما الخبز واللحم والفواكه ، وكانت تلك القرابين التي توضع أمام تمثال الإله وفوق موائد القرابين ، هي الطعام الأساسي الذي يعتمد عليه الكهنة والعاملين بالمعابد ، ولم يختلف الأمر كثيرا بالنسبة للطقوس الجنائزية التي تقام للمتوفى في المقابر فالمصري القديم الذي اعتقد في وجود حياة أخرى بعد الموت ، واعتبر من أحد شروطها تحنيط جسد المتو في للمحافظة عليه من الهلاك حتى يتسنى له الحياة في العالم الآخر ، وترك بجواره الأثاث والحلي والحبوب وغيرها ، كان يقيم للمتوفى الشعائر ، والطقوس الدينية ويقدم أمام قبره القرابين ومنذ وقت مبكر من التاريخ كان المصريون القدماء



خادمة تحمل القرابين
الأسرة الثانية عشر
الدولة الوسطى



مائدة قرابين تعود لعصر الدولة القديمة

مائدة قرابين من عصر الدولة الوسطى

يتمنون للمتوفى ألف رغيف وألف قدر من البيرة وألف إوزة وألف ثور وكذلك ألفا من كل شئ طيب وإن كانت هذه أماني أهل المتوفي لكن الواقع أنه كان من المعتاد أن يضع أهل المتوفي بضعة أرغفة من الخبز على مائدة القرابين ثم كانوا يرشونها ببعض قطرات الماء أما في الأعياد والمناسبات فكانوا يزيدون على ذلك بعض الفاكهة ، وربما أحيانا فخذ ثور .
كان المصريون القدماء يؤمنون بأنَّ الآلهة مثل البشر تحتاج الطعام والشراب كما يحتاج الإنسان ، ولذلك كان من فروض الشعائر الدينية تقديم القرابين للآلهة ، وفي مواعيد ثابتة حيث كانت الشعائر الآلهية اليومية تبدأ في الفجر حيث يتقدم الكاهن نحو قدس الأقداس يبخره ، ثم يحيى الإله ويرتل بعض الأناشيد ، ومن ثم يتناول الأدوات الدينية التي توضع عادة في صندوق بالقرب من تمثال الإله ، ويبدأ في التزيين اليومي للإله ، فينضحه بالماء ويكسوه بشرائط الكتان ، ويدهنه بالزيت ، ثم يأتي دور القرابين فيضع أمام تمثال الإله مختلف أنواع الأطعمة والشراب من خبز وإوز وأفخاذ الثيران وجرار النبيذ وقوارير الماء ، بعد ذلك تحول تلك القرابين لتقديمها بين يدي آلهة أقل منزلة أو أمام تماثيل بعض الملوك والأفراد ممن كان لهم شرف إقامة تماثيل لهم بالمعبد ، ثم بعد ذلك تقسم تلك القرابين بين الكهان لتنتهي مراسم قربان الصباح وعند الظهيرة يقدم قربان بسيط يتألف من صب الماء وإطلاق البخور ، أما قربان المساء فعادة ما يكون حافلا بالأنواع المختلفة من الأطعمة مثل قربان الصباح .
ومن وظائف العاملين في المعابد ، فعلى سبيل المثال "معبد أمون" حيث كان هناك مسئولو الأغذية مثل الكاهن المسئول عن كهنة نبيذ معبد أمون ، وصانع الجعة ، الخباز ، الحلواني ، حلواني أمون ، رئيس صانعي حلوى معبد أمون ، رئيس النحالين لأمون ، و رئيس مطبخ أمون.

أمثله لقرابين مقدمه للألهة

ترجع أهمية ذكر أمثلة للقرابين المقدمة للآلهة في مصر القديمة إلى أنها تحتوى على العديد من المواد الغذائية التي كان المصري القديم يتناولها في طعامه اليومي و كذلك للتدليل على مدى وفرة تلك المواد ، و على سبيل المثال نقدم قائمة "بكل هبات الملك رمسيس الثالث إلى معابد الآلهة" و المأخوذة عن البردية المعروفة باسم بردية هاريس التي تعتبر أطول بردية معروفة من مصر القديمة .

قرابين الأعياد والأيام العادية

حبوب خاصة بالقرابين المقدسة لأعياد السماء وأعياد أوائل الفصول وهى التي أسسها الملك (وسر ماعت رع مرى آمون) الإله العظيم ، لوالده الفاخر (آتوم) سيد الأرضيين الهليوبوليتى و (رع حوراختى) زيادة على القرابين اليومية ليضاعف ما كان من قبل – له الحياة والفلاح والصحة – من السنة الأولى حتى السنة الحادية والثلاثين أي مدة إحدى وثلاثين سنة : (١٠٩٧٦٢٤ حقيبة) .

قرابين الأعياد القديمة

قرابين الأعياد التي أسسها الملك رمسيس الثالث (وسر ماعت رع مرى آمون) . الإله العظيم لهذا البيت زيادة لقربان الأعياد السالفة من سنة لأخرى ابتداء من السنة التاسعة حتى الحادية والثلاثين أي مدة ثلاث وعشرين سنة.

- خبز ناعم : رغفان قرابين كبيرة ذهبية	٤٦٠
- خبز ناعم : وعاء (باح) أو مكيال	٤٦٠٠
- خبز ناعم : أوعية أو سلات (ودنو) كبيرة	٢٣٠٠٠
- خبز ناعم : سلات (حتب) من خبز (ودن)	٨٠٥٠٠
- خبز ناعم : رغفان (عق) (خبزت على النار)	٩٢٠
- " " : رغفان (عق) كبيرة	٤٦٠٠٠٠
- " " : رغفان طويلة بيضاء	٨٠٥٠٠
- " " : رغفان قربان بيضاء طويلة	٩٢٠٠٠٠
- " " : رغفان بيضاء هرمية الشكل	١٠٣٥٠٠

- " " : رغفان (كرشت)	٣٤٥٠٠
- " " : رغفان (ودنونت)	٨٠٥٠٠
- خبز (قونك) : رغفان بيضاء	٨٠٥٠٠
- المجموع : الخبز الناعم : أرغفة (عق) المنوعة	١٧٦٠٤٢٠
- فطائر على هيئة البقر	٦٩٠٠٠
- فطائر : رغفان (بيت)	١١٥٠٠
- فطائر (رحسو) : رغفان مستديرة	٢٨٧٥
- فطائر (رحسو) : مكاييل (ثمثم)	٤٦
- جعة : مكاييل (تتف)	١٩٨٢٦٠
- شراب شدح : جرار ملونة (من)	١٣٨٠
- شراب شدح : جرار (كابو)	٢٩٩٠
- نبيذ : جرار (من)	١٦١٠٠
- مجموع شراب شدح والنبيذ : في جرار (من) و (كابو)	٢٠٤٧٠
- ثيران	٩٦٦



قطعة من الحجر الجيري نقش عليها أخناتون يقبض بيديه على طائر يقدمه قربانا للإله آتون
الأسرة الثامنة عشر- الدولة الحديثة



مائدة قرابين من البرونز على شكل علامة حتب باللغة المصرية القديمة و التي تعنى الراحة أو السلام
مقبرة بتاح شبسس - الجيزة

- عجول مخصيه ١٨٨٦
- ثيران (نجا) ٧٠٣
- عجلات ١٢٤٢
- عجول ٥٩١١
- مجموع الماشية المنوعة ١١٩٦٠
- ذكور الوعل الأبيض ٢٣٠
- إوز حى ١١٥٠
- طيور للإفراخ ٢٣٠٠
- طيور ماء حية ٣٨٠٠
- مجموع طيور الماء الحية ١٧٢٥٠
- شهد : جرار (جاى) ٩٢
- سلات بردى ملونة من الجزية لأجل البخور بمكيال الويبة المنوع ٣٤٥٠٠
- فاكهة : سلات (زدمت) ٦٩٠
- فاكهة : سلات (ثاى) ٢٣٠٠٠
- فاكهة : مكاييل (حتب – خرنمتت) ٣٤٥٠٠
- فاكهة : مكاييل مختلفة (حتب) ١١٥٠٠٠٠
- فاكهة : مكاييل (دواير) ٤٦٠٠
- فاكهة : مكاييل (دينى) ٢٣٠٠٠
- ورق بردى : مكاييل منوعة (بالويبة) ٢٣٠٠٠
- فاكهة : مكاييل (حتب) ٤٦٠٠
- تين : أكوام هرمية الشكل ٤٦٠٠
- فاكهة (كاثا) وأزهار (كاثا) : حقات ٢٣٠٠٠
- بلح : مكيال (مزا) ٢٤١٥٠٠
- لبن : مكيال (جسر) ٨٦٠٠
- فروع من العنب (زينة) في اليد ٩٢٠٠٠
- أعشاب باقات ٤٦٠٠
- قرون الخروب ٩٢٠٠٠
- خشب حريق (قطع) ١١٥٠٠

قربان لإله النيل

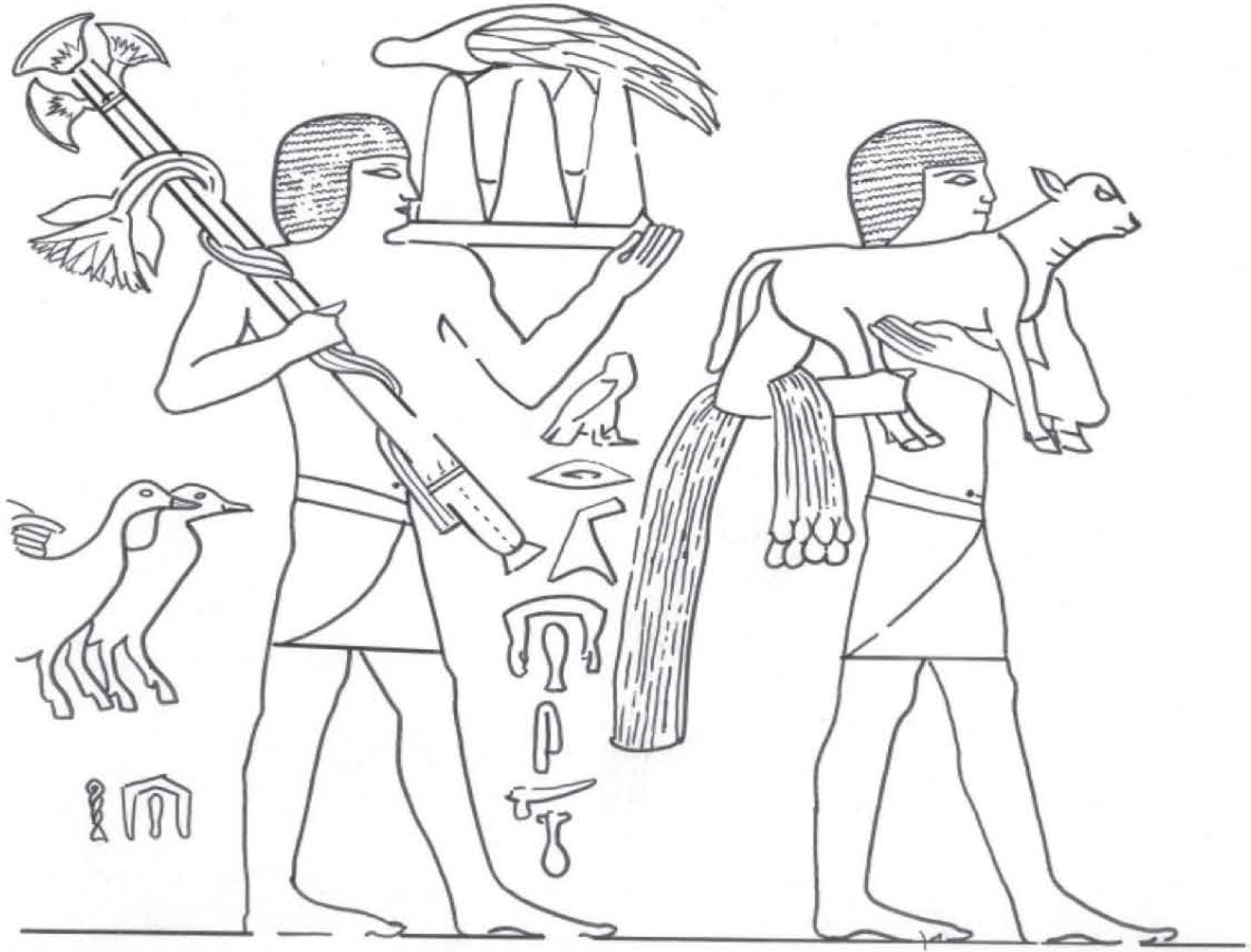
قوائم قرابين تقدم لهذا الأله مرتان كل عام* أسسها الملك رمسيس الثالث (وسر ماعت رع مرى آمون)

- خبز ناعم للقرابين المقدسة : رغفان منوعة (بيات) ٤٧٠٠٠٠
- خبز ناعم للقرابين المقدسة : رغفان (برسن) ورغفان بيضاء ورغفان (سشو) ٨٧٩٢٢٤
- فطائر : بالويبة المنوعة ١٠٦٩١٠
- خبز أبيض مستطيل الشكل من دقيق قونك وخبز (ودنوت) ٤٦٥٦٨
- جعة : جرار منوعة ٤٩٤٣٢
- حب نقى بالحقائب ٦١١٧٢

---

*سليم حسن – مصر القديمة – الجزء السابع

- ثيران	٢٩١
- ثيران مخصيه	١٧
- عجول	٥١
- بقرات	٢٥٦٤
المجموع	٢٩٣٢
- ماعز	١٠٨٩
- إوز سمين	١٩٢
- إوز حى وطيور (خت عا)	٣٩٣٨
- طيور للتفريخ	٣٦٤
- طير ماء	٢٦٥٣
- حمام	٦٨
- طيور (تا عشا)	١٩٩٢٨
- شراب شدح : جرار (كابو)	٢٠٩
- نبيذ : جرار (من)	٧١٥٤
- شحم أبيض : ٣٥١٣ جرة ، وكل منها تحتوى على ربع هن	٦٢٧
- بصل مكيال (ع)	١٢٧١٢
- خضر (سبر) : جرار (ع)	١٢٧١٢
- بلح مجفف : جرار (ع)	١١٨٧٢
- زيت : بالهن	٨٥
- فاكهة : بوعاء (محتت)	٢٥٤
- فاكهة : مكاييل (دنيت)	٢٦٧٢
- فاكهة : جرار (ع)	١٥٤٦٧٢
- عنب : جرار (ع)	١١٨٧٢
- زبيب	١١٨٧٢
- أجود فاكهة : جرار (جاى)	٩٦٠٠
- شهد : ٢٨٠٠ جرة (بوجا) كل منها ربع هن	٥٢٠٠
- شهد : ١٠٤٠ جرة (محتت) كل منها هن واحد	١٠٤٠
- شهد للفطائر : هن	٧٠٥٠
- شحم أبيض للفطائر : هن	١٤١٩
- قرفة : قطع	٣٠٣٦
- أجود زيت : ٨٤٨ جرة (ببا) كل منها نصف هن	٤٢٤
- أجود زيت : ٣٠٣٦ جرة (ع) كل واحدة منها ربع هن	٧٥٨
- فول مقشر : جرار (ع)	١١
- زبيب : جرار (ع)	١١٨٧٢
- زبيب : بالويبة	١٠٦٠٠٠
- قرون خروب بالويبة	١٠٦٠٠٠
- فاكهة بيضاء : جرار (جاى)	٤٢٤٠
- ثمرة سنب : جرار (ع)	١١٨٧٢
- زبده : جرار (نمست)	١٢٠٤٠
- لبن : جرار (نمست)	١٢٠٤٠
- لبن : قعب (مهن)	١٩٨
- رمان : بالويبة	٩٦٠٠٠٠



حملة القرابين - مقبرة آخت حتب - سقارة - الدولة القديمة

وليمة الدفن

عادة ما كانت طقوس دفن المتوفى في مصر القديمة ترتبط بوليمة تقام في وقت الدفن وأمام المقبرة حيث كانت تجلب الموائد الحافلة بالأطعمة وقدور الشراب والزهور والأغصان ، والشواهد التاريخية التي وصلتنا من عصر الدولة الحديثة أمدتنا بما يحدث في هذا اليوم ، وهو يشابه ما يحدث في الأعياد والمناسبات التي تقدم فيها القرابين أمام قبر المتوفي ، فكان أهل الميت يرتدون أحسن ثيابهم ويتحلون بالأزهار ، ويأتي في ركابهم الخدم يقدمون أوعية النبيذ بينما يتناول القوم الأطعمة الممتدة أمامهم ويناجي المغني الميت " احتفل باليوم السعيد ، تضمخ بالطيب وأدهن أنفك بفاخر الزيت ، وضع الأكاليل وأزهار اللوتس على جسد أختك الحبيبة التي تجلس إلى جانبك ، وأمر بأن يغني ويعزف أمامك وألق بكل محزن وراء ظهرك " ، وإن كانت الطبقة الغنية قد استطاعت أن تقوم بتلك الطقوس ، كان الفقراء من الناس يحاولون الحصول على تلك الطقوس بطريقة تناسب مستواهم الاجتماعي دون أن يفقدوا فرصة الحياة في العالم الآخر فكانوا يتحايلون على ذلك بصنع دمى صغيرة من الخشب تشبه المومياء يكتب عليها اسم المتوفي وتوضع داخل تابوت صغير لتدفن أمام مدخل مقبرة كبيرة حتى ينال المتوفي بفضل تلك الدمية التي تمثله السعادة والحياة الهانئة من طعام وشراب ينعم به صاحب القبر الكبير ، ولم تكن تلك حيلة الفقراء فقط حيث عمد أصحاب المناصب العليا إلى فكرة مشابهة حيث أقام بعضهم مقابر بالقرب من مقابر الملوك عسى أن ينعموا بالحياة الرغدة في العالم الآخر مع الملك المتو في .

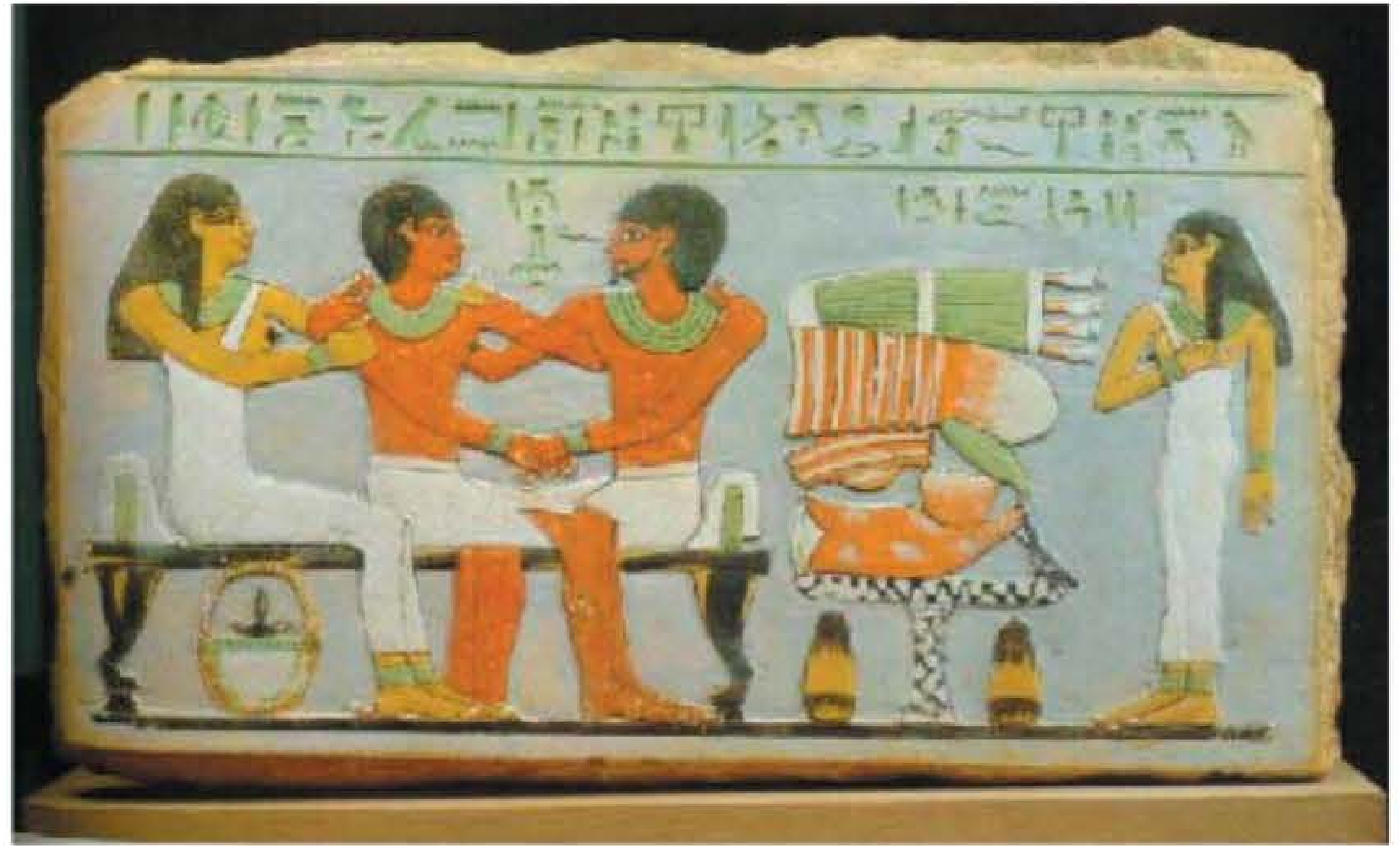
و تصور مقدمة الفصل ٩٩ من فصول كتاب الموتى الصورة الجميلة للحياة في العالم الأخر " إذا وعى المتوفى هذا الفصل فسيصل إلى حقول الغاب حيث يعطى الخبز و النبيذ و الكعك على مذبح المعبود العظيم و الحقول و الضياع مليئة بالقمح و الشعير، سيحصدها له أتباع حورس ، و سيأكل من ذلك القمح و الشعير و ستتغذى أعضاؤه بـه.

الوجبة الجنائزية

كان الأثاث الجنائزي جزء اساسى في معتقدات المصري القديم ، فالميت يستعيد الحياة في قبره بعد وفاته و يزاول نشاطه بنفس الاحتياجات التي كانت تلزمه و هو في حياته الأولى من أدوات حياته اليومية ، و لذلك كان الأثاث الجنائزي يضم متعلقات الحياة اليومية التي يرغب المتوفى في اصطحابها معه إلى العالم الأخر .

و مما لا شك فيه أن الأطعمة و الأشربة جزءا هاما من المواد المقدمة للموتى و دونها لم يكن في وسعهم الحياة بعد الموت في الحياة الأخرى ، و كانت قطع اللحم البقرى من أحب أنواع القرابين إلى قلب المصري القديم فلقد عثر في المقبرة رقم ٣١١١ في منطقة سقارة على مخزن كامل من قطع اللحم التي قطعت من الضلوع ووجد في مقابر أخرى على مخازن للغلال ذات بناء دائري به فتحة علوية للتخزين ، و فتحة سفلية لاستخراج الحبوب كذلك لم يحرم الموتى من الشراب فلقد زودت المقابر بجرار فخارية مملؤة بالخمر .

ففي الدولة القديمة كان الميت يأخذ معه قائمة بأنواع الطعام يطرب لها فؤاد أشد الناس نهما للطعام ثم حرص على تصوير أطعمة من كل نوع يأمل في أن تسد جوعه ، و زيادة على ذلك ، فإن السحر الكائن في النقوش و الصور يجدد الأطعمة متى أراد و يبعث الحياة في مناظر الحصاد و جمع العنب و حلقات صيد الحيوان و الأسماك المصورة على جدران المقابر . *



لوحة جنائزية من الحجر الجيرى
نقش عليها المدعو إمنمحات زوجتة
إيي وولدهما إنتف
أمامهم مجموعة من القرابين
طيبة - العساسيف
الدولة الوسطى

ولقد عثر في احد المقابر في منطقة سقارة و التي تعود لعصر الأسرة الثانية على وجبة حقيقية و ضعت بعناية داخل المقبرة و كانت تتألف من:

- رغيف عيش
- عصيدة الشعير المطحون
- سمكة مطهية
- حساء حمام
- سمان مطهى
- كليتان مطهيتان
- ضلوع و أرجل بقرية
- فاكهة مسلوقة
- نبق طازج
- فطائر العسل
- جبن
- اناء من الخمر

كما عثر على صنفين إضافيين لم يمكن التعرف عليهما ** ، و هكذا فلم يكن من الممكن للمتوفى أن يعانى من الجوع و معه مثل تلك الوجبة ، و كان له أن يهنا بذلك الطعام إلى الأبد ، إذا لم يتعرض لأذى أو لسرقة و لما كان المتوفى لا يلتهم تلك الوجبة التهاما فعليا ، فإنها ستظل سليمة في غرفة الدفن و يمكن للروح أن تعيش عليها إلى الأبد بواسطة السحر. و في العصور التالية تم تبسيط القرابين أو استخدام بدائل سحرية لها.

---

* معجم الحضارة المصرية القديمة – ألفة نخبة من العلماء – ترجمة أمين سلامة

** أ.ج. سبنسر – الموتى و عالمهم في مصر القديمة – ترجمة أحمد صليحة



تمثال يصور امرأة جاثية على ركبتيها تطحن الحبوب بواسطة حجرين
الدولة القديمة - المتحف المصري

الباب الخامس

أنواع الطعام في مصر القديمة

- الخبــز

منذ أقدم العصور التاريخية كان المصري القديم يعتبر الخبز طعامًا أساسيًا تقوم عليه حياته ، ولذلك احتلَّ الخبز مركزًا رئيسيًا ، بل كان على قمة الطعام اليومي لقدماء المصريين ، وعندما نلقى نظرة على قوائم القرابين والنقوش الكثيرة التي تركها المصري القديم على جدران المعابد والمقابر ، وكذلك على قوائم الطعام التي يأخذها الموتى معهم والقرابين التي تقدم للآلهة في المعابد ، وكذلك القرابين الجنائزية التي تقدم على موائد القرابين أمام المقابر حيث نجد أن الخبز احتل المرتبة الأولى ، ولذلك ليس مستغربا أن نحصى ما يقرب من خمسة عشرة نوعًا من الخبز خلال الدولة القديمة ، ولكن بمرور الزمن ووصولا إلى الدولة الحديثة تزداد تلك الأنواع حتى تصل إلى ما يقرب من أربعين نوعًا من الخبز والمخبوزات المتنوعة التي اختلفت أشكالها ما بين المستدير والبيضاوي والملفوف والمخروطي الشكل ، كذلك اختلفت أنواع الدقيق المستخدم في تلك الصناعة مابين القمح والشعير والذرة ، وأيضا المواد الأخرى الداخلة في صناعة الخبز مثل الزبد واللبن والعسل والبيض ، ولذا اختلفت أشكال الخبز والفطائر بعضها عن بعض ، وبالتأكيد كما اختلفت في مظهرها اختلفت أيضا في مذاقها . أطلق المصري القديم على الخبز العادي اسم " تا " ، ويبدو أن الخبز كان قديمًا يصنع داخل المنزل كما هي العادة الآن في المناطق الري فية ، وتقوم بصناعته سيدة الدار ، أما المنازل الفسيحة لكبار القوم ، ولكثرة المقيمين بداخلها من أهل الدار وخدم فكان بها على مايبدو مكاناً مخصصاً لصناعة الخبز .
و يؤكد ديودور الصقلي أن هناك شواهد تاريخية تضع صناعة الخبز كأول اختراع للإنسان بعد مرحله أكل اللحوم النيئة حيث يذكر(بعد المرور بفترة طويلة من أكل اللحوم تحول الإنسان إلى أكل فواكه الأرض و التي تضمنت فيما بينها الخبز من نبات اللوتس) (أنظر الوصفة ص ٩٠) .
و بالرغم من الخبرة القليلة في عمل الخبز فإن المنتج النهائي يفترض أنه يشبه الرغيف الرقيق و الذي يشبه خبز الفلاحين في مصر الآن (أنظر الوصفة ص ١٠٧) أو الرغيف السميك و الذي يشبه العيش الشمسي في الصعيد و الذي يكور و يترك ليخمر في الشمس لينتج لنا الخبز الجاف و المحمص من الخارج و الطري من الداخل (أنظر الوصفة ص ١٠٣) .

و نجد نصا يرجع إلى منتوحتب الثالث (٢٠١٩-٢٠٠٧ ق.م) يتفاخر فيه بالإنجازات التي قام بها رجاله، و يذكر فيه:
(لقد تقدمت بجيش قوامه ٣٠٠٠ رجل امتد فيه ميدان القتال إلى النهر و الصحراء حيث أعطيت كل رجل قربه من الجلد و عصاه طويلة لحمل الأشياء و دلوين من الماء و عشرون رغيفا لكل رجل في اليوم الواحد). كما يذكر سيزوستريس أن الخبز المصنوع من القمح كان يقدم للكهنة طازجا كل يوم. و كان الكاهن الأكبر يقدم إليه في الشهر الأول من كل فصل في اليوم الثامن عشر (يوم عيد التلويح) :

٤٠٠ رغيف مفرود
١٠ أرغفة بيضاء لاستخدامه الشخصي

و لزملائه الكهنة :

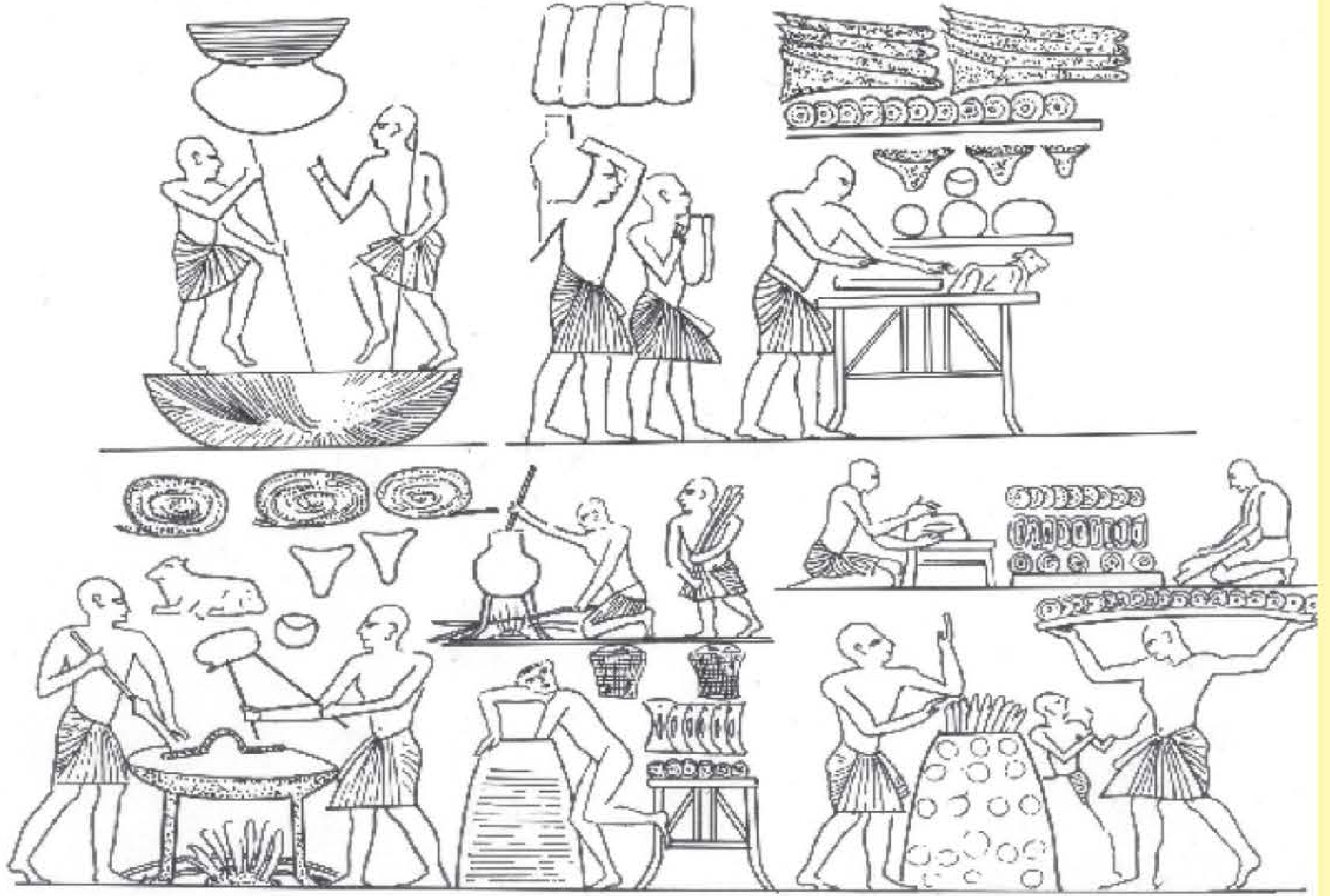
٢٠٠ رغيف مفرود
٥ أرغفة بيضاء

و لكل من الأتي أسماؤهم :

- رئيس الأشياء السرية
- حارس الزى الإلهي

- المشرف على المخازن
- المشرف على الصالة الكبرى
- المشرف على منزل القرين (الكا)
- كاتب المعبد
- كاتب المذبح
- كاهن الطقوس

يقدم عدد ٥٠٠ رغيفا من خبز (الرت) و عشرة أرغفة بيضاء.



منظر يصور المخبز - مقبرة رمسيس الثالث - وادى الملوك - الدولة الحديثة

مجموعة من أشكال الخبز في مصر القديمة - تنتمى لعدة عصور - معروضة الآن بالمتحف الزراعى









الشعير : (إت)

لايمكن تأكيد استخدام الشعير في مصر قبل العصر النيوليثى حيث ذكر كل من Tackholm &Al في موسوعاتهما (Flora of Egypt) أنه قد تم العثور على بقايا من الشعير منذ حوالي ١٤٠٠٠ سنة ق.م مرورا بحضارات تاسا و الفيوم و البدارى و المعادى و حتى العصر البيزنطي.

و استنادا على البقايا التي تم العثور عليها في الفيوم نجد أن الأنواع القديمة من الشعير لا تختلف عن الأنواع الموجودة الآن.

و لقد تم تحديد خمسة أنواع منها وهى كالتالي:

- Hodereum distichum
- H. deficiens
- H. vulgare
- H. hexastlchum
- Triticum disoccum

ولقد تم العثور على بقايا ترجع إلى عصر الأسرات و تم فيها تحديد نوع يشبه النوع المعروف حاليا باسم شعير المنصورية.

و لقد عثر على نص من عهد الملك تحتمس الثالث - الدولة الحديثة - و يرجع إلى ١٤٥٠-١٤٠٥ ق.م يوضح قيام الملك بتقديم قرابين من الشعير إلى الآلهة .

كما قام الملك حور محب (١٣٤١-١٣٢٠ ق.م) بتقديم هبات إلى عامة الشعب من الشعير لإظهار كرمه. و في بردية (نو) يذكر المتوفى :

(دعني أعيش على الخبز المصنوع من الشعير الأبيض و البيرة المصنوعة من الشعير الأحمر).

واستنادا لما عثر عليه في أمعاء كل العينات التي ترجع إلى العصور الأولى من كل من مصر و النوبة تم تحديد الشعير و الذي تقدم على القمح.



شعير في طبق من المرمر - الأسرة الرابعة - الدولة القديمة (إلى اليمين)
شعير في طبق من الفخار - مقبرة آنى بالجبلين - الأسرة الحادية عشر - الدولة الوسطى (إلى اليسار)

Darby J. William & Ghalioungui Paul & Grivetti Louis – Food the Gift of Osiris

و تؤكد الشواهد الدينية و اللغوية و التي ترجع إلى عصرى الدولتين القديمة و الوسطي أن الضرائب كانت تجبى على الشعير و القمح حيث تم ذكر الشعير أولا قبل القمح ، و تماثل القيمة الغذائية للشعير ٥/٣ القيمة الغذائية للقمح.

أنواع الشعير :

نجد أن هناك اتفاقا في الماضي على استعمال الشعير في عمل الخبز في مصر القديمة.

و يرجع الاختلاف و التنوع في نوع الشعير إلى أماكن زراعته أكثر من الاختلافات بين أنواع الحبوب نفسها.

و كان تصنيف الشعير يتم كالتالي:

شعير مصر العليا و شعير مصر السفلى

أو شعير أبيض وشعير أحمر

وبالرجوع إلى برديه تعود إلى ٢٥٢ ق.م نجد أن الشعير كان يقدم كطعام للحيوانات كالأحصنة و الأغنام بالإضافة إلى الاستهلاك الآدمي.

وكان منقوع الشعير يستخدم للاستشفاء من الأمراض بالإضافة إلى الفوائد العلاجية العديدة التي استخدم فيها كل من حبوب الشعير و دقيق الشعير و الحبوب المحمصة و المخمرة و المنبتة و المجروشة، كذلك استخدم قش الشعير في التبخير.





مناظر جنى و درس القمح
مقبرة منا - طيبة - الدولة الحديثة



تمثال يصور خادمة جالسة على قاعدة تغربل القمح الذي وضع أمامها في سلة

القمح : (سوت)

استخدم القمح في مصر القديمة منذ عصر الأسرات حيث عثر عليه في العديد من المقابر ، كما جاء ذكره في بردية (هاريس) و التي ترجع إلى عصر الملك رمسيس الثالث حيث يذكر فيها قيام الملك بتقديم هبات عظيمة من القمح إلى المعابد و الآلهة في أنحاء البلاد ، و لم يكن استخدام القمح كحبوب تؤكل شائعا حتى عصر الأسرات الحديثة حيث حل محل الشعير كمحصول رئيسي للبلاد.

ومن المرجح أن القمح لم يكن يستخدم بشكل واسع في طعام الطبقة الفقيرة نظراً لارتفاع ثمنه عن الشعير.

كما كانت هناك أطباق شائعة يستخدم فيها القمح المجروش (البرغل) حيث يذكر (أثيناوس) أن البرغل المصري كان ذو نوعية عالية حتى إنه أستخدم في عمل الأكلات التي كانت تقدم في الأعراس اليونانية.

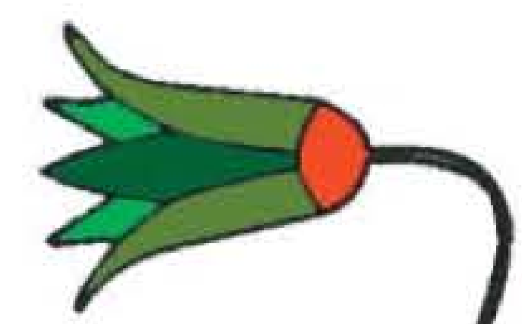
و كان يتم تجنب تناول القمح في حالات الحداد على ملوك مصر الراحلين .

كان محصول القمح يتم حصاده ثلاث مرات في العام نظرا لارتفاع درجات الحرارة، و كان يستخدم لدفع الرواتب و الإيجارات و الضرائب ، و عندما كان يتم تخزينه بكميات كبيرة فإنه يمثل ثروة للفرد يتم توارثها.



القمح





إعداد الخبز

من المناظر والنقوش التي تركها لنا المصري القديم نستطيع أن نتتبع مراحل صناعة الخبز ، وكان الفلاحون والأغنياء على حد السواء يختزنون كمية من الحبوب في منازلهم بعد موسم الحصاد حيث يضعون الحبوب في شون مبنية من الطين ، وكان الفلاح المصري يقيم صوامع للحبوب تأخذ شكل القمع له فتحة من أعلى لوضع الحبوب وأخرى من أسفل للاستهلاك اليومي .

في بادئ الأمر كانت الحبوب تستخدم كاملة في عمل الخبز العادي و البسكويت غير المخمر حيث كان يتم نقع الحبوب أو تحميصها لتسهيل استخراج الحبوب الكاملة ونزع القشرة الخارجية للحبوب و نخلها لعمل الخبز.

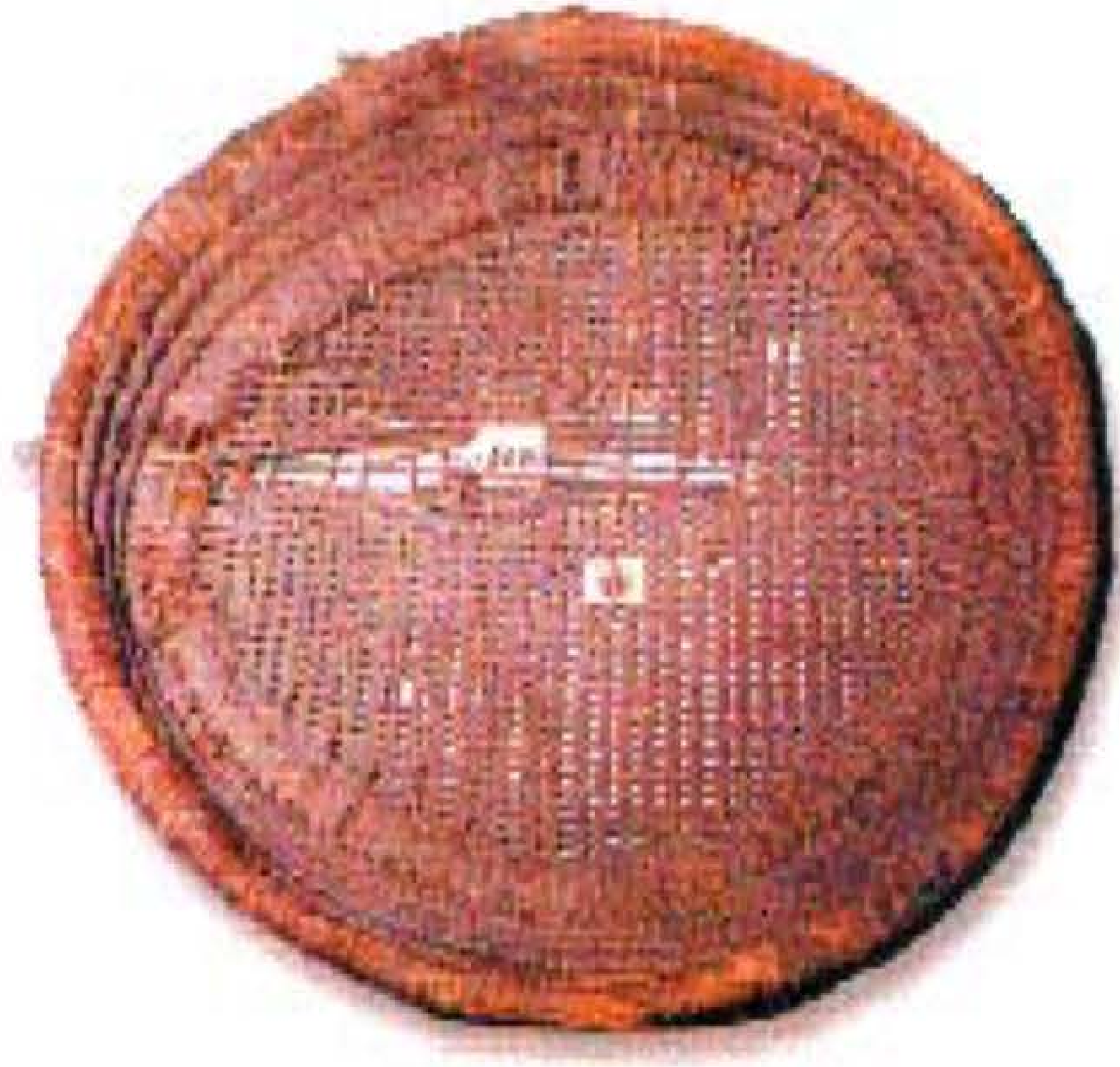
وفي مرحله متقدمه كانت الحبوب تطحن بواسطة الرحايا وكان ذلك يترك للمرأة للقيام به ، و كانت الحبوب المطحونة تنخل بعد ذلك من خلال مناخل من البردي .

وتبدأ مراحل تلك الصناعة بتنقية الحبوب من الشوائب كافة ، لينتقل إلى مرحلة الطحن بواسطة هاون من الحجر أو عن طريق الرحايا المكونة من حجرين فوق بعضهما البعض والأدنى أضخم من الأعلى ، وعادة كانت تبدأ تلك العملية بوضع الحبوب في الهاون لطحنها بواسطة مدقه ثقيلة ' ليأخذ الناتج بواسطة النساء لوضعه في غربال لفصل النخالة عن الدشيش حيث تؤخذ النخالة لتستعمل كطعام للماشية ، أما الدشيش فيطحن مرة أخرى ثم ينخل ويعيدون الكرة حتى يأخذ الدقيق النعومة المطلوبة .



الرحايا





غربال - دير المدينة - الدولة الحديثة

وكان المصري القديم يعد يوميا الكمية التي يحتاجها من الدقيق واللازمة لاستهلاكه اليومي ولم يحاول أن يعد كمية كبيرة من الدقيق ، وتخزينها حيث نرى في النقوش أن الطحانين يعملون جنبا إلى جنب مع الخبازين.



تجهيز الخبز و الجعة ووضع العجين داخل قوالب طيبة - الدولة الوسطى

بعد مرحلة طحن الحبوب تبدأ مرحلة العجن ثم يترك العجين حتى يختمر لتبدأ مرحلة إنضاج الخبز ' وكان منذ عهد الدولة القديمة يتم بواسطة قوالب مخروطية الشكل توضع فوق النار ، وعندما تصل الحرارة إلى الدرجة المطلوبة توضع تلك القوالب على لوحة ذات ثقوب مستديرة يملئونها بالعجين وتغلق فتحات القوالب العليا وينتظرون حتى إتمام عملية نضج الخبز فيسحبونه من فوق النار ويرفعونه من القوالب ليوضع داخل سلال من سعف النخيل .

كما كان هناك طريقة أخرى لإنضاج الخبز بوضع بلاطة طينية فوق قالبين من الطوب بينهما النار و يتم وضع العجين فوق البلاطة حتى ينضج ويصبح خبزا.

و في عصر الدولة الحديثة كانت تستعمل نفس الطريقة السابقة ، ولكن ظهر بجانبها أفران يمكن خبز عدد و فير من الأرغفة فيها حيث عثر على نماذج منها بمنطقة تل العمارنة ، وتعود إلى عصر الأسرة الثامنة عشرة ، بعض منها كان ذو شكل مخروطي ويصل ارتفاعه إلى حوالي المتر و كان مصنوعا من الطوب اللبن ومفتوحا من أعلى لإخراج الدخان ، وذو فتحة سفلية لإشعال النار .

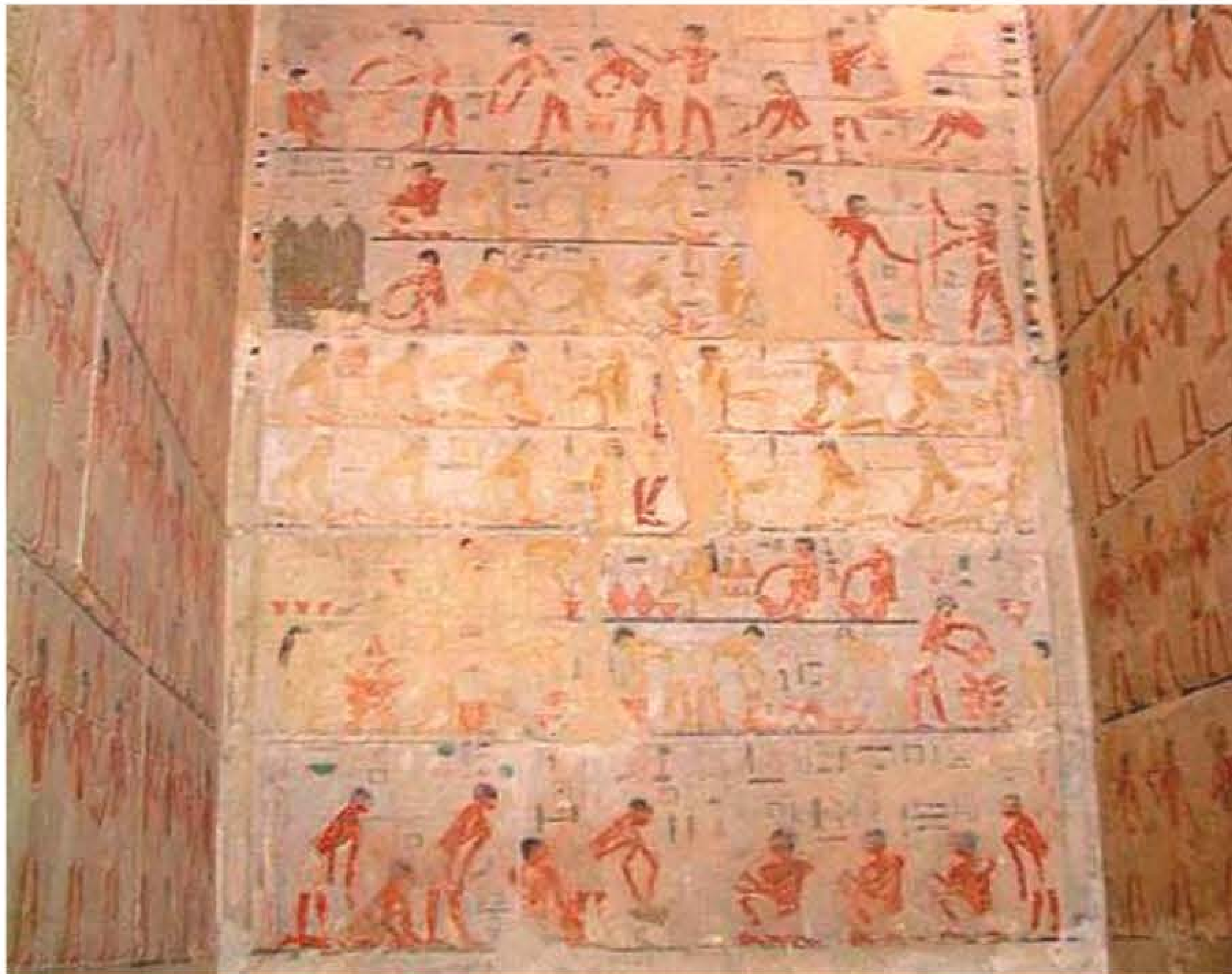
وقد وصلت إلينا العديد من النقوش والتماثيل التي تصور مراحل صناعة الخبز فهناك تمثال يصور امرأة جاثية على ركبتيها تطحن الحبوب بواسطة حجرين ، ويعود هذا التمثال إلى عصر الدولة القديمة ومعروض الآن بالمتحف المصري ، ونقش يعود إلى الدولة الوسطى يصور رجالا ونساءً يقومون بطحن الحبوب لإعداد الدقيق لعمل الخبز ، كذلك عثر في مقبرة " مكت رع " من الدولة الوسطى على نموذج لمخبز ومعجن يعمل به رجال وسيدات ، كذلك نقش على جدران مقبرة رمسيس الثالث يصور مناظر العجن والخبز ، وهناك نص يعود إلى عصر الأسرة الخامسة – الدولة القديمة – على أحد جدران مقبرة المدعو " تى" بمنطقة سقارة يذكر عملية نخل الدقيق بعد طحنه ، واللازم لصناعة الخبز حيث يقول " اطحن اطحن جيدا ، أنى أطحن بكل قواي ، أن الخادمة تقوم بنخل الدقيق وخبزت الكعك لنفسي " ، ومن عصر الدولة الوسطى عثر على بعض الأنواع من الخبز في المقابر التي تعود إلى هذا العصر كانت مختلفة الأشكال والأحجام منها المستدير والمستطيل وبعضها على شكل آدمي أو حيواني ، وربما كانت تلك الأشكال تصنع خصيصا للأطفال .

نموذج خشبى يمثل صناعة الخبز في مصر القديمة





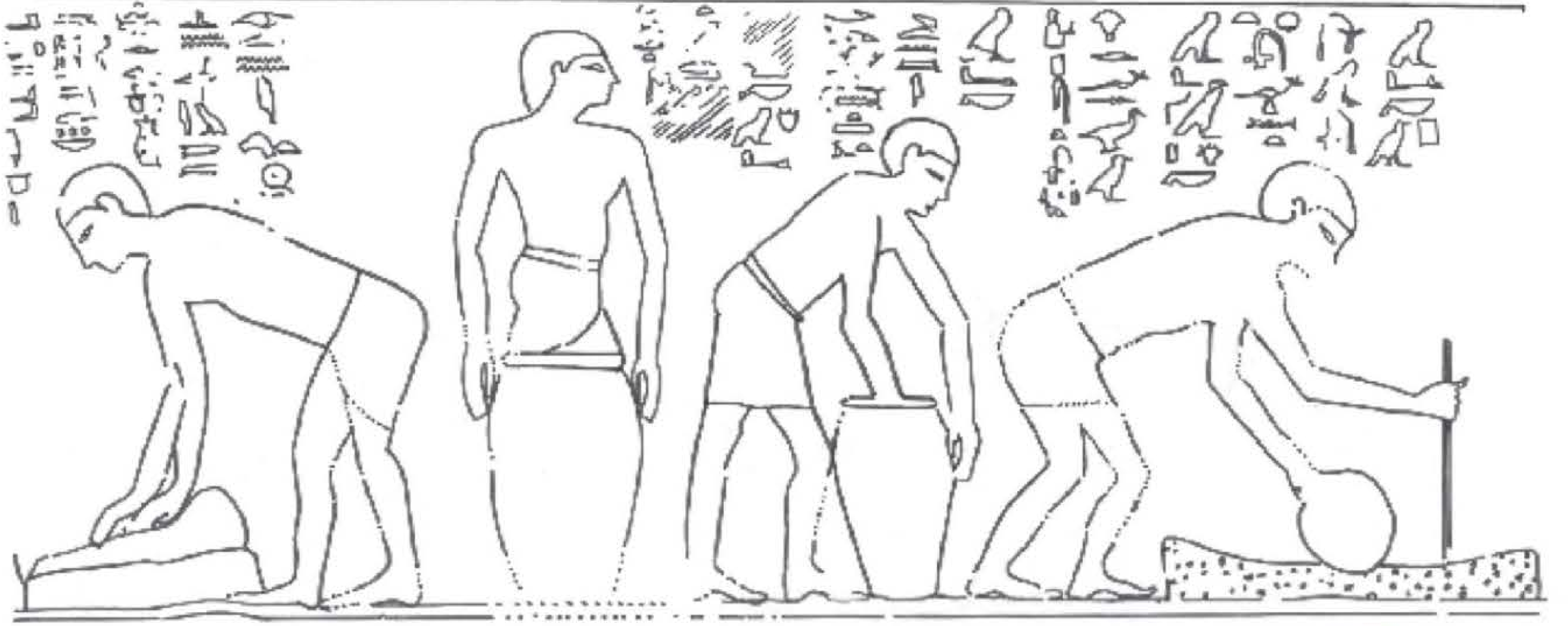
جرش الغلال و نخل الدقيق لإعداد الخبز - مقبر تى - الأسرة الخامسة - سقارة



صب العجين في أوعية فخارية ووضعها على النار - مقبرة تى - الأسرة الخامسة - سقارة

العجن و التخمير

كان الحصول على الدقيق أول خطوة من أجل الحصول على الخبز أمرا سهلا حيث نرى في النقوش على المقابر العمال و هم يقومون بالعجن بأيديهم في حين يقوم الخدم في المنازل الكبيرة بالعجن بالأرجل ويؤكد "أسترابو" مندهشا ما ذكره هيرودوت بان العجين كان يعجن بالأقدام في حين أن الطين كان يخلط بالأيدي. ثم بدءوا في إضافة الملح و البهارات ثم الخميرة .





تجهيز الخبز
الشخص الثانى من اليسار يعجن بواسطة قدميه - طيبة - الدولة الوسطى

تمثال صغير يصور خادم يرتدى نقبة بيضاء قصيرة يجلس أمام موقد و يقوم بإعداد العجين وصنع الخبز

طريقة عمل الخميرة

لقد عرف المصري القديم صناعة العديد من أصناف الخبز التي يدخل في صناعتها الخميرة مما يساعد على رفع العجين وتشكيل الخبز والفطائر بطرق عديدة . ولعمل الخميرة التي تدخل في صناعة الخبز هناك أكثر من طريقة نقدم منها هنا طريقتين هما :

أ- يؤخذ قليل من دقيق الشعير ويضاف إليه الماء الدافئ وتصنع منه عجينة تشكل على هيئة رغيف مستدير ، تعمل فتحة على شكل الصليب في منتصف الرغيف بواسطة سكين ثم يوضع الرغيف في طبق وتملا الفتحة بالماء .

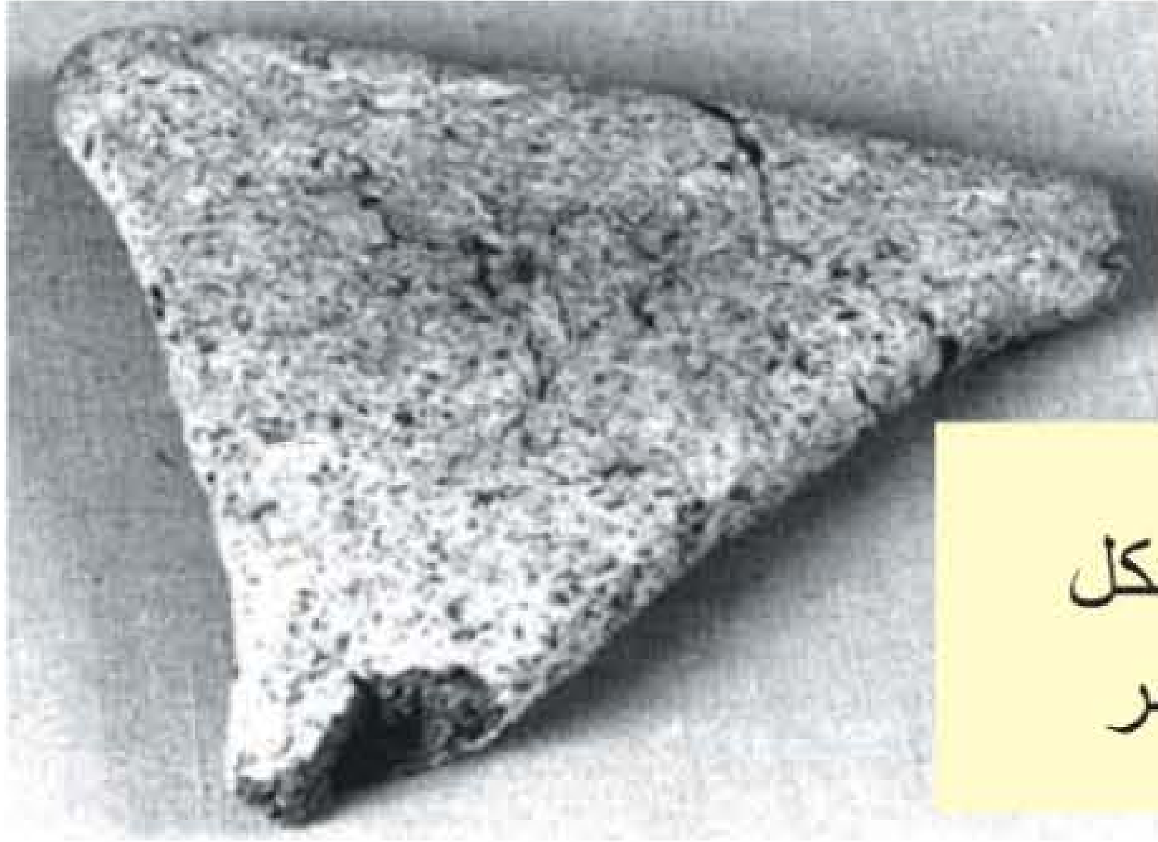
- يترك الرغيف في مكان دافئ لمدة عدة أيام حتى يخمر ويتفتح وسطه بما يشبه الزهرة المتفتحة وتصبح الخميرة جاهزة للاستخدام .

ب- يضاف كوب من العدس أو الغلة أو السمسم إلى كوب من لبن الماعز و يغطى و يترك في مكان دافئ إلى اليوم التالي حتى تتكون الخميرة .

أنواع الخُبز في مصر القديمة

- هناك نوع من خبز القرابين الأبيض على شكل قمع و يسمى T-ḥd(ت – حج) و كان يمثل في الكتابة الهيروغليفية بإضافة مخصص له على شكل هرمي و الذي يمثل الرغيف و الخبز عامة ، و إذا رسم بمفرده أو براحه يد تمسك به فإنه يعنى حرف ال (di) و تعنى فعل (أعطى).

- و هناك نوع آخر على شكل دائري أو بيضاوي و به بعض الخطوط العميقة كي تسمح بخروج الهواء من الداخل أثناء عملتي التخمير و الخبز .



قطعة خبز مثلثة الشكل
الأسرة الحادية عشر

- كما كان هناك نوعا من الخبز على شكل مثلث و كان من النوع المفضل حيث ظهر في كل المتاحف وفي معظم النقوش .

- أما النوع النصف دائري فكان من الأنواع الشائعة حيث أستخدم في الكتابة للتعبير عن حرف ال (t).

- كذلك يوجد النوع الر فيع و المقعر و الذي يأخذ شكل الأسطوانة الداخلي و التي يتم الخبز عليها. - بالإضافة إلى عده أنواع من الأرغفة المستديرة و المحاطة بحواف عالية تماثل البيتزا الحالية حيث يوضع في منتصفها قبل الخَبز بيضه أو أي نوع أخر من أنواع التجميل .

- كذلك عرف وضع بعض الأطعمة بداخل طبقتين من الخبز مثل الساندويتش الحالي.

- و هناك نوع أخر تحقق منه (grüss) سنه ١٩٣٢ حيث كان يرش بالدقيق أو يضاف إليه جزء من العجين النيء في منتصف عمليه الخبز ثم يكمل الخَبز بحيث يكتسب الوجه اللون الحمر و كل ذلك كان يتم بمهارة فائقة.

- أما في الدولة الحديثة نجد أنواعا طريفة من الخبز أو من الكعك على شكل إسطوانى يشبه السويس رول حاليا أو نجد أنواعا على هيئة بقرة أو إوزة أو بشكل امرأة حيث كانت تستخدم إما كنوع من ألعاب الأطفال على شكل كعكة أو رغيف، أو كانت تستخدم في أغراض السحر حيث كانت تنقش عليها بعض التعاويذ أو تقرأ عليها قبل إطعامها لقطة للشفاء من المرض الغامض الذي يرمز له ب (عاعاعا) .

- و في بعض الأحيان كان الخبز يصنع على هيئة فرس النهر أو الخنزير ليقدم في المناسبات الدينية التي كان لابد فيها من تقديم أضحية حية ، حيث كان الفقراء يقومون بعمل الخبز على هذه الهيئة و يقدمونه في المذبح.

- أما بالنسبة للعصر اليوناني و الروماني في مصر فلقد أضيفت العديد من الإضافات للكعك مثل السمسم و العسل و الينسون و الفواكه الجافة ، كما كان يتم تحليه الكعك وإضافة بعض النكهات إليه حيث نجد أن هناك نوعا كان منتشرا في الإسكندرية كان يصنع من الحبوب المنخولة و المضاف إليها العسل و تشكل على هيئة كور و تلف في ورق البردي و كانت تسمي (Pankarpian) .

- و يذكر ثيوفراستوس أنواعاً من الخبز كانت تصنع في مصر من ثمرة الدوم و اللوتس و أكد ذلك كل من ديودور و بليني.

وقد حاولنا في الجزء الخاص ببعض مفردات اللغة المصرية القديمة والمتعلقة بالطعام المصري القديم تقديم أسماء لبعض أنواع المخبوزات مثل نوع من الفطائر يسمى " أع " و" عكك " و" بفسو " و" بست " و "باق " وهو نوع من الحلوى و" بسن " خبز القرابين و" فقا " و" سوت " وهو خبز العشاء و" شعت " .

ولكن لكثرة الأنواع التي وصلت إلى الأربعين نوعًا في الدولة الحديثة، فهناك صعوبة في وصف كل نوع خاصة وأننا لم نعثر حتى الآن على نقوش أو مخطوطات تفسر لنا تلك الأنواع وتصنفها وتشرح مكونات صناعة كل نوع منها.

Darby J. William & Ghalioungui Paul & Grivetti Louis
– Food the Gift of Osiris



أرغفة خبز على شكل عرائس
(كعك أطفال) - الدولة الحديثة
المتحف الزراعى - الدقى



كعكة محشوة بالفواكه (تين)
دير المدينة - الدولة الحديثة
المتحف الزراعى - الدقى

رغيف من الخبز مجوف من المنتصف
الدولة القديمة
المتحف الزراعى - الدقى



- اللحوم والحيوانات

كانت الثروة الحيوانية جزءًا مهما من الثروات الغذائية في مصر القديمة ، فقد كان المصري القديم يميل بطبعه إلى تناول كميات كبيرة من اللحوم حيث تزخر النقوش المصرية القديمة بالعديد من المناظر التي تصور الماشية وتربيتها ، وكذلك مناظر صيد الحيوانات البرية ، وكان اللحم المفضل للمصريين القدماء هو لحم البقر حيث اعتنوا جيدا بتسمين قطعان العجول والثيران وإعدادها للذبح ، ثم يلى ذلك لحوم الضأن والماعز وتأتى في آخر القائمة لحوم الصيد مثل الغزال والماعز البرى .

استئناس الحيوانات

بدأ المصري القديم في فجر الحضارة المصرية القديمة الاعتماد على أكل الحيوانات البرية التي يقوم باصطيادها ثم بدء فياستئناس الحيوانات النافعة لأغراض حياته اليومية ومن ثم بدأ في استغلال المراعى لتربية الماشية خاصة وأن المراعى كانت منتشرة في مستنقعات الدلتا حيث تنمو الحشائش والأعشاب بكثرة وكذلك المراعي التي تظهر بعد فيضان النيل وتستمر لعدة أشهر ، كما عرف المصري القديم منذ أقدم عصوره استئناس العديد من الحيوانات مثل الثيران والبقر والعجول والخراف والماعز ، كما أمدتنا النقوش التي تركها لنا المصري القديم العديد من المناظر التي تصور ذبح الماشية خاصة الثور والذي كان بجانب اشتهاء المصري القديم للحمه فإنه يستغله في القيام بأعمال الفلاحة ،فكان يستخدمه في حرث الأرض ودرس القمح بجانب استغلاله في الأعمال الشاقة مثل جر الأحجار الثقيلة المستخدمة في البناء .

وكان المصري القديم يقدم للماشية العلف اللازم لتسمينها ، والذي يتكون من عجين الخبز كما عثر على أقراص من الكسب المعد كعلف للمواشي ، كما عنى المصري القديم بالمنتجات التي يحصل عليها من ماشيته ولذلك تعددت المناظر التي تصور لنا عملية التلقيح بين ثور قوى وبقرة والمناظر التي تصور توليد بقرة وحلب البقر للحصول على ألبانها .

وكان المصري القديم بطبعه رحيما بحيواناته المستأنسة ، فيحرص أن يطعمها ويسقيها ويقيم الحظائر لها لحمايتها سواءا من اللصوص أو الحيوانات الضارية ومن مظاهر العناية بالحيوانات نجد نقشا على أحد جدران مقابر منطقة ميدوم يصور ثوران مغطيان بغطاء يبدو وكأنه حصير وذلك لحماية الثوران من البرد وكان سبب تلك العناية التي أولاها المصري القديم لماشيته تعود إلى استفادته من منتجات تلك الحيوانات وعلى رأسها لحومها التي كانت من الأطعمة المحببة إلى نفسه ، هذا بجانب استفادته من كل أجزاء الحيوان ومنتجاته فعرف الزبد والسمن والجبن واللبن ، كذلك استغل كل أجزاء الماشية مثل الصوف والجلد وقرون الحيوان وعظامه بجانب استخدامه فضلات المواشي كسماد .

ومن خلال النقوش التي رسمت على جدران مقبرة " مرى روكا " والتي تعود إلى عصر الأسرة السادسة أمدنا المصري القديم بالعديد من المناظر التي تصور تربية الماشية وإطعامها وطرق تسمينها ومناظر حلبها وتوليدها وإرضاع صغارها وكلها مناظر توضح العناية الفائقة التي قام بها المصري القديم تجاه ماشيته حتى تعود عليه بمنافعها الكثيرة .

كذلك احتوت المناظر التي نقشت على جدران المقابر العديد من المناظر التي تصور جلب الثيران لتقديم لحومها قربانا لصاحب المقبرة ، كان الثور يساق إلى مكان الذبح بواسطة مجموعة من الرجال يشرف عليهم رئيس القصابين الذين يشرعوا في تقييد أرجله بعد طرحه على الأرض ثم يأتى دور رئيسهم ليقوم بعملية الذبح وتقطيع اللحوم وتعليقها .



منظر ذبح ثور
مقبرة منا - طيبة - الدولة الحديثة



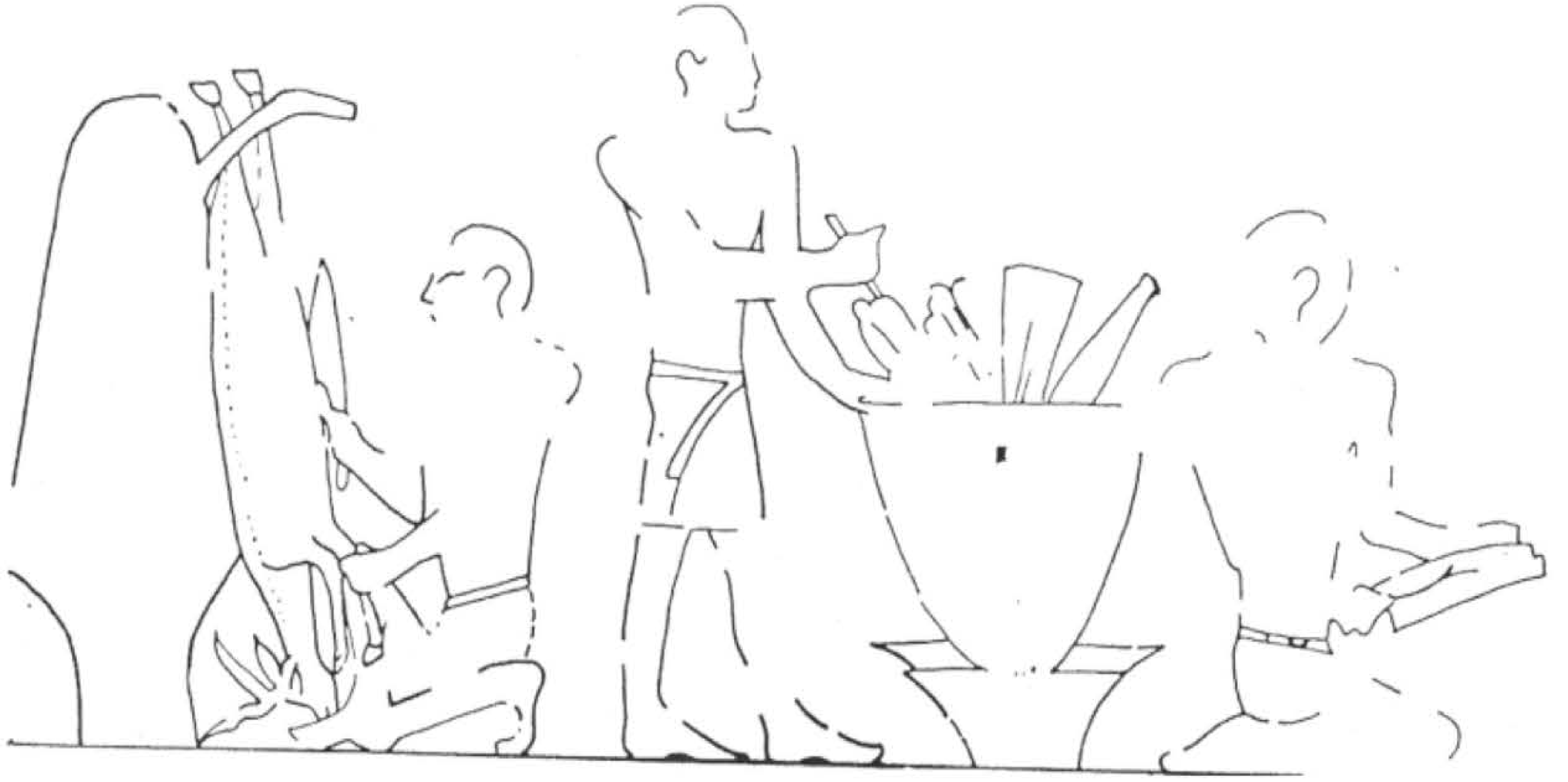
لحم بقري محفوظ - طيبة - الدولة الحديثة

أنواع الحيوانات

تعددت الحيوانات التي تناول لحومها المصري القديم مابين حيوانات مستأنسة وحيوانات صيد و كان على رأسها لحم الثور الذي كان من أهم الحيوانات التي عنى بها المصريون القدماء ، وكان لا يقدر على ذبحها وتناول لحومها إلا الطبقة العليا من المصريين القدماء وذلك نظرا لطبيعة جو مصر الحار ، فخوفا من سرعة فساد اللحم كان لابد من وجود العدد الكافي من الأشخاص لتناول كل تلك الكمية من اللحم والذي لا يتوافر إلا في القصور الملكية أو بيوتات كبار رجال الدولة أما الفقراء فكانوا يكتفون بذبح شاة أو ماعز ، أما لحوم الصيد والتي لجأ إليها المصري القديم منذ أقدم عصوره و تم تسجيلها على جدران مقابره ، فكانت أهم تلك الحيوانات الثور الوحشي بخلاف العديد من الأنواع الأخرى من الحيوانات مثل الغزال والمها والظبى والوعل والأرنب البري .



غزالة محنطة تعود للعصر المتأخر - مير - بالقرب من إسنا
و توجد بمتحف الزراعة القديمة



سلق الطعام - مقبرة إبى
دير الجبراوى - أسيوط
الأسرة السادسة - الدولة القديمة



بقرة محنطة - إسنا - العصر المتأخر



قرابين من اللحم البقرى - مقبرة امنحوتب الثانى
طيبة - الدولة الحديثة
متحف الزراعة القديمة بالدقى

طرق طهي اللحوم

تعتبر طرق طهي اللحوم في مصر القديمة من الأمور الغير معروفة بشكل واضح، و استنادا إلى عدة نقوش توضح الطبخ المصري القديم نرى أن الشواء من أكثر الطرق الممثلة حيث نجد نقوشا عديدة تصور شي الطيور في حين أن شي اللحم من الأشياء النادرة .

و لدينا نقش من مقبرة Ukh-hotp (آخ- حتب) – منطقة مير - شمال أسيوط - توضح طريقه سلق اللحم ، وقد تكون عملية السلق مفضلة عن الشى بالنسبة للحوم حيث أن الفاقد فيها يكون أقل و استخراج اللحم من العظم أسهل و ذلك في حالة التعامل مع القطع الصغيرة.

ولقد أمكن تحديد كلمتين في النصوص القديمة تدل على المواد الدهنية حيث نجد كلمة (عَد) و تعنى دهن و في حاله ذكرها مقترنة باسم الطائر أو الحيوان فنجد مثلا دهن الإوز و دهن الغنم فهي تعنى دهن حيواني. وحين تذكر كلمة (Mhrt- محرت) فهي تعنى دهن نباتي أو زيت من أصل نباتي .

و نجد في احد لوائح الهبات حيث ذكر " بريستد" أن هناك أربعة أنواع من الدهون:

نوع غير معروف - دهن الثور- دهن الإوز و دهن أبيض و النوع الأخير ينتج عن تسبيح الزبد الناتج من القشدة بعد فصل مكوناته من مياه و مواد صلبه .

و في حاله ذكر اسم الدهن مرتبط باسم طائر أو لحم مثل دهن الإوز و دهن الثور أو دهن الماعز أو النعام فإن ذلك يعنى أن الطائر أو الحيوان مطهو بالسمن، و على ذلك فإن عمليه التحمير أو القلي في السمن أو الزيت تعتبر من طرق الطهي الشائعة في مصر إلى جانب الشى و السلق كما ذكرنا من قبل.



تمثال من الحجر الجيرى يمثل إمراة
تشعل النار لإعداد الطعام
الجيزة - الدولة القديمة



مناظر حلب اللبن - المقبرة رقم ١٥٧ - سقارة

منتجات الألبان

اهتم المصري القديم بتربية الماشية للحصول على الألبان، و التي أطلق عليها اسم (إرتت)، و استخدمها في طعامه و في الحصول على الجبن و الزبد و القشدة ، و نظرا لأهميته كان المصري القديم يعمل على زيادة إدرار اللبن من الحيوانات عن طريق تقديم العلف الكافي و عدم استخدام الإناث في العمل الزراعي و الحرص على نقاء السلالة ، و كان الفلاح يلاطف بقرته وقت الحلب و يوفر لهل جوا من الهدوء و الأمان.

أدرك المصري القديم الفوائد الجمة التي تحتويها الألبان فاستخدمها أيضا في علاج بعض الأمراض كأمراض العيون ، وكان يدخل ضمن وصفات اختبار الحمل للسيدات و في بعض الأدهنة .

الجبن

كان المصريون القدماء يصنعون الجبن من اللبن الرايب و كان يسمى (سرت)، كما عثر في مقبرة الملك (عحا) بسقارة من الأسرة الأولى على إناءين من الفخار بهما بقايا جبن و كتب علي السطح الخارجي لكل منهما كلمة (سرت) و التي تعنى جبن.

و يعتبر الجبن القريش من الأصناف البدائية في عمل الجبن حيث يتم خض اللبن في جلد الماعز لفصل الزبد عن الماء و يوضع المنتج المتبقي من الخض في حصيرة من البوص و يترك حتى يصفي ماءه و يتبقى لنا الجبن القريش الخالى من الدسم (و لقد عثر على أجزاء من الحصيرة المستخدمة في صناعة الجبن و هي موجودة بمتحف الزراعة المصرية القديمة).

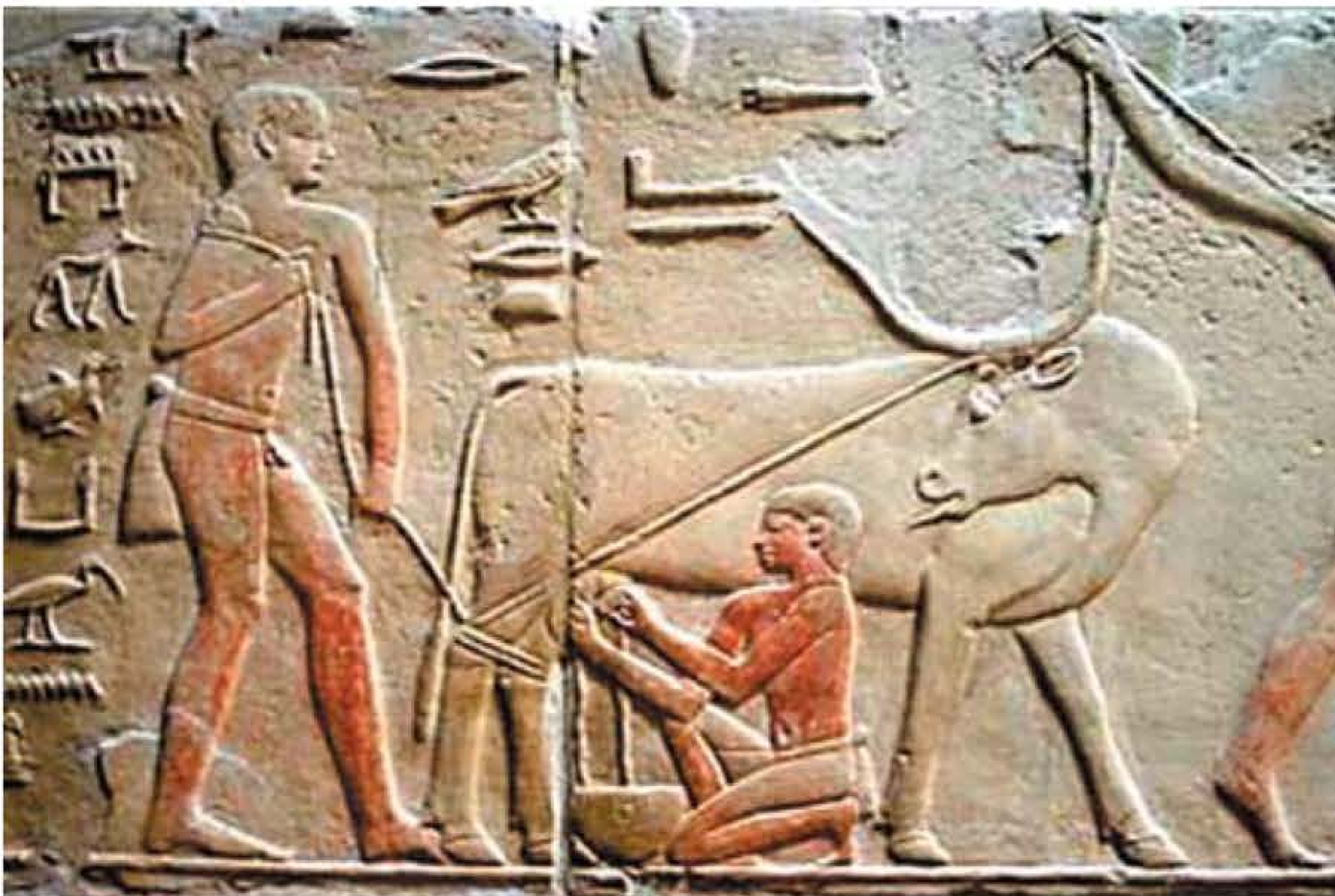
ولما كان المصري القديم قد عرف صناعه السمن من تسييح الزبد الناتج من القشدة بعد نزع الماء بواسطة الرب (الضرب) ، في هذه الحالة كان لابد من الحصول على (المورتة) و هي المواد الصلبة الذائبة في اللبن بعد تسييح الزبد و استخدامه في عمل الجبن القديم (المش) و حفظه في اوانى فخاريه يضاف عليها قطعاً من الجبن القريش المجفف في الفرن و يضاف إليه بعض حبوب الترمس و قرون الشطة الحمراء لمنع فسادها أو ظهور الدود بها و يتم إضافة اللبن الرايب وشرش اللبن (و هي المادة المتبقية من صناعة الجبن القريش) إليها ويحتفظ به لمدة تزيد على السنة .

الزبد

سمى (بات) وكان يصنع من خض اللبن بواسطة القرب المصنوعة من جلد الماعز أو آنية فخارية بيضاوية تستعمل لهذا الغرض (الزبدية).و توجد على جدران إحدى مقابر طيبة من عصر الدولة الحديثة صورة لماعز و قربة خض اللبن و كورات بيضاء تشبه الزبد، و يوجد نموذج لإناء فخاري بيضاوي لخض اللبن و استخراج الزبد معروض الآن بمتحف الزراعة المصرية القديمة .

القشدة

سميت (سيمى) و منة أشتق لفظ (سمن) الحالى .



حلب اللبن - مقبرة كاجمنى سقارة

صاحب المقبرة يصطاد الطيور - مقبرة نخت - الدولة الحديثة



منظر تخيلى لصيد الطيور و الأسماك في مصر القديمة

- الطيور و البيض

كانت الطيور أحد المصادر المهمة في غذاء المصري القديم ، وقد تنوعت مصادر تلك الطيور بين الدواجن المستأنسة وصيد الطيور البرية ، والمهاجرة ، فقد كان الفلاح في مصر القديمة يحرص على تربية بعض الأنواع من الطيور كما هو سائد حتى عصرنا الحديث ، أما في المدن فكان هناك تجار الدواجن أي من يقومون بتربية الدواجن وتسمينها بغرض البيع ، وبجانب هذا وذاك كان هناك صيادو الطيور البرية وكان الإوز الذي عرفه المصري القديم منذ أقدم العصور من أحبِّ الدواجن إلى نفسه ، فقد حرص المصري القديم على تربية الإوز والعناية به ، كما أنه وجدت بعض المناظر التي تصور عملية تسمين هذا الطائر باليد .

كما عرف المصري القديم أيضا طائر البط ، وكانت له نفس القيمة المحببة كطعامٍ لدى المصري القديم ، وكان البط والإوز من الأكلات المحببة للملوك والكهنة وعلية القوم حيث يتناولونه سواء أكَانَ مشويًا أمْ مسلوقًا ، ويزين دائما موائدهم العامرة بأنواع عديدة من أصناف الطعام .

لم يعرف المصري القديم الدجاج ، وإنْ كان قد عرف نوعًا مشابهًا ، ربما كان الدجاج الحبشي ، إلا أنَّه رأى غير مؤكد ، أما الدجاج ، فلم يعرف في مصر إلا في العصر البطلمي .

وبخلاف ما تم ذكره عرف المصري القديم العديد من الطيور الأخرى مثل الحمام و السمان كما نجح في استئناس النعام .

و كان الحمام يتم تربيته في أبراج من الطين و كان يتم استخدام فضلاته في تسميد الأرض الزراعية.

صيد الطيور

كان المصري القديم مولعًا بصيد الطيور سواء كمهنة لبعض الأفراد أو كرياضة ترفيهية مارسها الملوك والأمراء وأفراد الطبقة العليا من المصريين ، ولم تكن هناك أنواعاً معينه من الطيور يتم صيدها بل عرف المصريون القدماء العديد من طيور الصيد مثل السمان والبجع والعصا فير وطائر أبو منجل والغرة والهدهد والحمام وعصفور الجنة وغيرهم من أنواع الطيور مثل مالك الحزين .

استخدم المصري القديم عدة طرق لصيد الطيور منها عصا الرماية المسماة بالبومرانج ، وهي عبارة عن قطعة من الخشب منحنية الأطراف ، وقد عرفها المصري القديم منذ عصر ما قبل الأسرات ، وهي شبيهة بعصا الصيد التي استخدمها الإنسان الأصلي في أستراليا ، وعلى بعد مئات الكيلومترات من أرض مصر مما يؤكد أن الحضارة المصرية القديمة كانت الأصل والبداية في كل جوانب الحياة البشرية ، واستعملت عصا البومرانج في صيد طيور المستنقعات حيث كان الصياد يقبع وسط الأحراش متحفزا لصيد الطيور القريبة منه والتي تقع في محيط يسمح باستخدام قوة ساعده في رمي العصا .

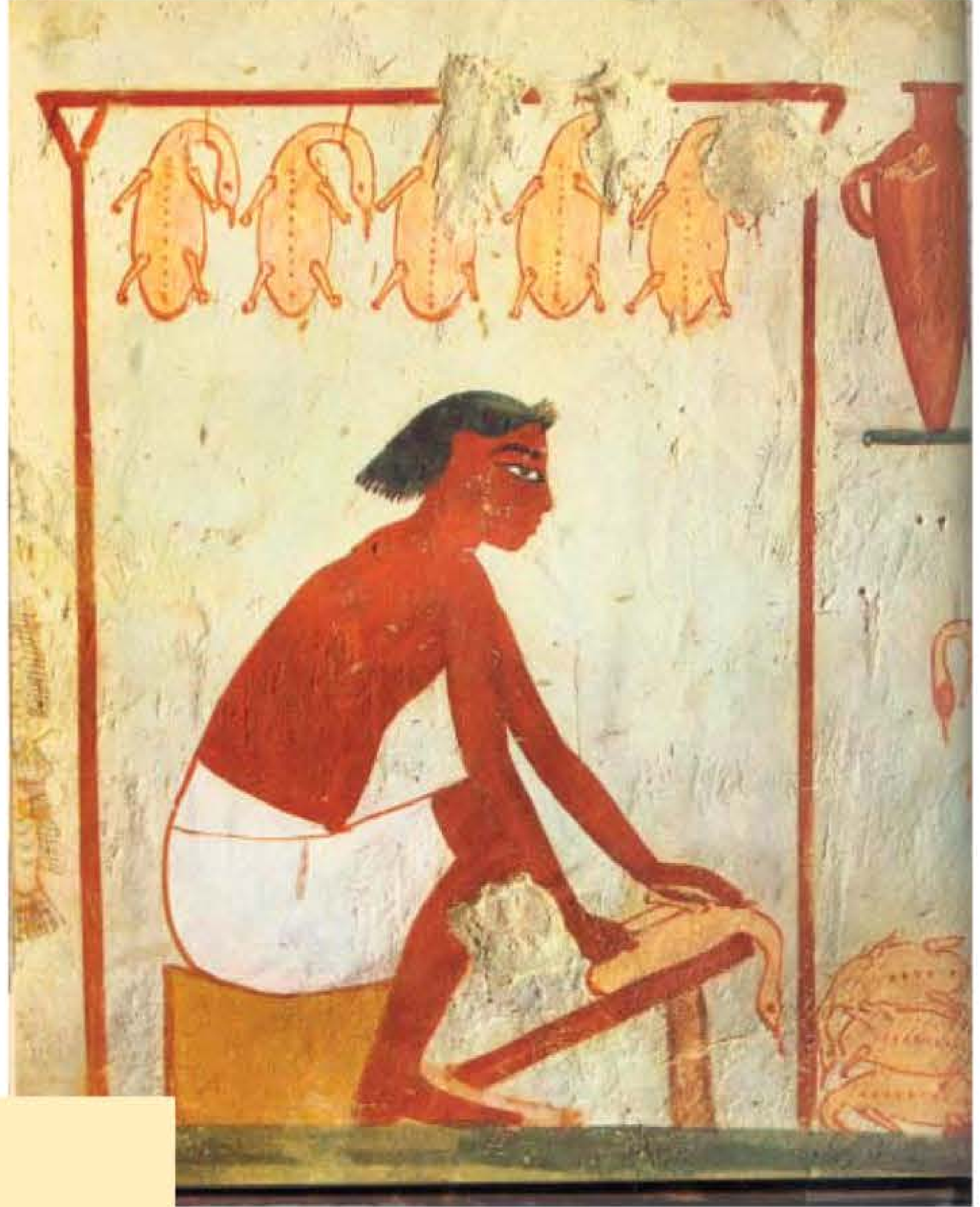
عرف المصريون القدماء أيضا طريقة الصيد بالفخاخ والتي كان لها العديد من الأشكال ، وكذلك المواد التي تصنع منها سواء من الخشب أو البوص أو جريد النخل ، وأن كان أشهر تلك الفخاخ ذا الطارتين والذي وجدت له صورة منقوشة في أحد مقابر بني حسن – المنيا – ويعود إلى عصر الدولة الوسطى ، وهو عبارة عن طارتين مشدود عليها شبكة ويتصلان بما يشبه الزمبلك الذي يجعل الطارتين ينغلقان على بعضهما البعض ممسكتين بالطائر حيا .

كانت طريقة الصيد سواء بعصا الرماية المسماة البومرانج أو طريقة الفخاخ من طرق الصيد الفردية ، أما الطرق الجماعية التي كانت تعتبر مهنة من المهن التي عمل بها المصريون القدماء ، فكانت تعتمد على الصيد بطريقة الشباك ، حيث كان الإطار الخارجي للشبكة يصنع في الغالب من جريد النخل أو الخشب ، أما الشبكة نفسها، فتكون من نسيج الكتان حيث تثبت في الأرض ، وتترك مفتوحة ، ويوضع بداخلها بعض الحبوب للتغرير بالطيور ، وعند امتلاء الشبكة بالطيور يتم غلقها بواسطة حبل مربوط في مضارب مثبتة بها مخصصة لإغلاق الشبكة على الطيور ، وكان من مميزات الصيد بتلك الطريقة الحصول على الطيور التي يتم صيدها حية .

أما الطريقة الأخرى للصيد بالشباك ، فكانت في الغالب مخصصة لصيد طيور السمان المهاجرة ، والتي عادة ما تقبع في الماء وسط الزراعات ، فيتجمع الصيادون في مجموعتين كل منهما تمسك بشبكة مربعة من الأمام والخلف ، وعندما تشعر الطيور بحركة الصيادين تهم بالطيران ، فتقع في خيوط الشباك حيث يقوم الرجال بجمع الطيور الممسكة بالشباك ، ووضعها في الأقفاص.

طريقة طهى الطيور

أمدنا المصري القديم بالنقوش التي توضح عملية ذبح الإوز وتنظيفه بنزع الريش ونزع طرفي الجناحين وقطع الرأس والأرجل وصولا حتى مرحلة الشواء والتي كان يفضلها في تناول لحوم الدواجن وإن كان في بعض الأحيان يتناول لحوم الطيور المسلوقة ، وأحيانا أخرى كان بعد ذبح الإوز وتنظيفه يقوم بتمليحه ، ويضعه في قدور لحفظه .



خادم يقوم بتنظيف الطيور المذبوحة
مقبرة نخت
طيبة - الدولة الحديثة



نموذج خشبي ملون يصور خادما في وضع الجلوس يشوي إوزة فوق فحم ملتهب

- **الأسماك**

كان نهر النيل هو شريان الحياة الذي قامت على ضفافه الحضارة المصرية القديمة ، ولكن على أهميته في الكثير من جوانب حياة المصري القديم كمصدر أساسي للشرب والزراعة واستخدامه في التنقل بين شطري مصر، كانت له أهمية عظيمة كمسطح مائي كبير في إمداده بالعديد من أنواع الأسماك كمصدر هام من مصادر الغذاء التي اعتمد عليها .

وتدل المناظر العديدة لصيد الأسماك على أن نهر النيل كان يحتوى على العديد من أنواع الأسماك و التي أقبلوا عليها كأحد الأطعمة المحببة إليهم ، كما تنوعت طرق تناول الأسماك ما بين أكلها طازجة وأحيانا أخرى تمليحها أو تجفيفها .

وعلى كثرة أنواع الأسماك التي جاد بها نهر النيل العظيم كانت هناك بعض الأسماك المقدسة التي حرم المصري القديم على نفسه صيدها أو أكلها مثل سمك قشر البياض وثعبان الماء كما حرم أكل الأسماك في بعض أيام السنة كذلك في بعض المقاطعات التي تقدس فيها أنواع معينة من الأسماك كان يحرم أكل هذا النوع المقدس .

كما عرف العديد من أنواع الأسماك مثل قشر البياض وفتيل البياض والبني وثعبان الماء والبلطي والبوري والقراميط والشال والبسارية، و لقد برع المصري القديم في حفظ الأسماك وتمليحها وتجفيفها ، وكذلك استخراج البطارخ من بعض أنواع الأسماك التي أمدتنا رسوم مقبرة المدعو نب كاووچر – سقارة - بمناظر تجفيف واستخراج البطارخ من الأسماك .



صاحب المقبرة فى قارب من البردى يصطاد الأسماك
مقبرة منا - طيبة - الدولة الحديثة

من أهم أنواع الأسماك التي عرفها المصري القديم ، سمك البلطي والذي عثر على أقدم رسومات له في منطقة ميدوم وسقارة ، كذلك سمك البوري و التي تعود أقدم رسومات له إلى منطقة ميدوم ، أما في مقبرة كاجمنى بمنطقة سقارة فقد عثر على رسومات لأحد الأسماك أطلق عليها المصري القديم اسم " خـا " وهى سمكة طويلة ذات فم صغير، كذلك سمك القرموط والذي أطلق عليه اسم " نعـر " ، وتحوى مقبرة المدعو (كاجمنى) بسقارة على رسومات للعديد من الأسماك مثل سمك الشال وسمك شلبة وغيرها .

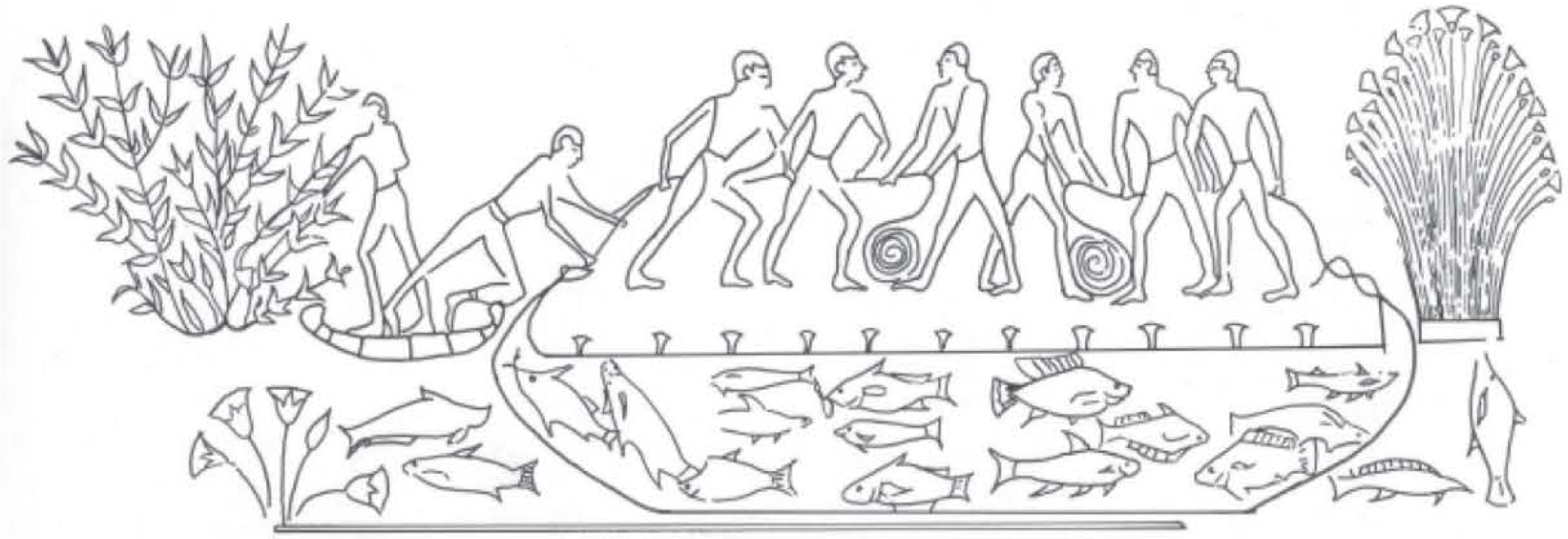
برع المصري القديم في صيد الأسماك كما إنه كان أحد المتع المحببة إلى نفسه . و لم يقتصر الصيد على نهر النيل وحده بل كثيرا ما قام المصري القديم بصيد الأسماك من البرك والمستنقعات والبحيرات مثل بحيرة قارون بالفيوم .

وقد تنوعت طرق صيد الأسماك وعلى رأسها صيد الأسماك بالشص والذي بدءه المصري القديم منذ أقدم عصوره التاريخية ، فقد عثر على سنانير تعود إلى عصر ما قبل الأسرات كانت عبارة عن عصا قصيرة بها خيط مثبت في نهايته شص مصنوع من البرونز ، كذلك استعملت الحربة في بعض الأحيان لصيد الأسماك وهي ذات طرفان مدببان ولها مقبض طويل ، وكانت في الغالب تستعمل في صيد الأسماك في مناطق المياه الضحلة.

وربما كانت طريقة صيد الأسماك سواء بالشص أو الحربة نوعا من أنواع الرياضة والتسلية المحببة إلى النفس ففي مقبرة (منا) بمنطقة الأقصر والتي تعود إلى عصر الدولة الحديثة نجد منظرا يصور أحد النبلاء يمتطى قاربا من البردي وخلفه زوجته وأحد أبنائه وهو يمارس صيد الأسماك بالحربة .

أما صيد الأسماك بكميات وفيرة فقد استخدمت فيه الأقفاص (والتي كانت تستخدم في مياه المستنقعات الضحلة) فكانت توضع في الماء أقفاص على هيئة الزجاجة و يوضع بداخلها الطعم الذي يجذب الأسماك وحين دخوله القفص يصعب عليه الخروج مرة أخرى لضيق الفوهة ، وأحيانا استعمل الصياد نوعا من الشباك الصغيرة مثبت في جانبيها قائم من الخشب حتى تصبح الشبكة على شكل السلة يسقطها في الماء لوقوع السمك بها، وأحيانا أخرى كانت الشبكة على هيئة السلة مثبتة في يد طويلة من البوص لاصطياد الأسماك . كذلك فقد استعمل المصري القديم شبكة كبيرة تمتد ما بين قاربين ومزودة بقطع من الفلين كعوامات وبأثقال من الأحجار في أسفلها ويلقى بالشبكة في المياه حتى تتجمع الأسماك فيبدأ الرجال بشدها نحو الشاطئ.

وقد وجد نقشا على أحد جدران مقبرة المدعو (تى) بمنطقة سقارة يصور لنا اثنين وعشرين صيادا يسحبون شبكة كبيرة ممتلئة بالأسماك . وقد تنوعت النقوش التي تصور صيد الأسماك حيث نجد العديد منها على جدران مقابر – مرى روكا – بتاح حتب – إدوت – بمنطقة سقارة وكذلك على جدران مقابر (بنى حسن) و التي تعود إلى عصر الدولة الوسطى .



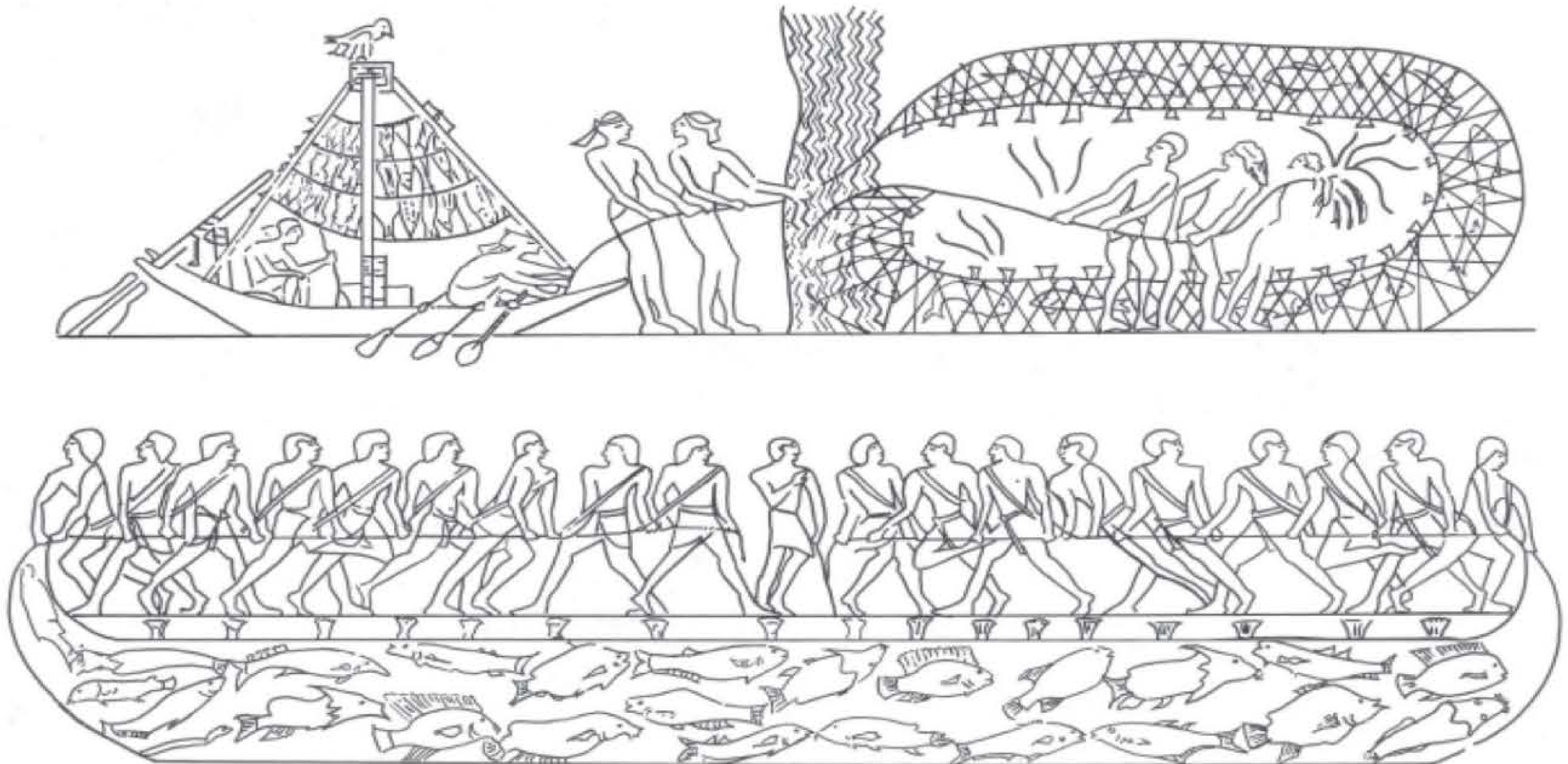
جذب شبكة صيد كبيرة - المقبرة رقم ٥ - البرشا - الدولة الوسطى

طهى الأسماك:

ولأن الأسماك كانت أحد الأطعمة الرئيسية عند المصريين القدماء فإنهم إتخذوا عدة طرق لطهيها، فكانت الطريقة الدارجة هى شيها وذلك بوضع قضيب في فم السمكة وشيها على النار. كذلك عرف المصريون القدماء طريقة السلق و ذلك بوضع الأسماك داخل قدر مملوء بالماء ووضعه على النيران ، ذلك بخلاف قيامهم بتمليح وتدخين بعض الأنواع من الأسماك . وكانت طريقة التمليح من الطرق الآمنة لطهى الأسماك نظرا لأنها سريعة الفساد خاصا في الجو الحار لمصر، فكان المصري القديم يقوم بعملية تمليح السمك ، وذلك حتى يحتفظ به أطول وقت ممكن صالحا كغذاء وكان السمك المملح طعاماً أساسياً خاصة في مناسبة شم النسيم ، وهى عادة استمرت في مصر حتى وقتنا الحاضر ، وبالإضافة إلى ذلك عرف المصري القديم تجفيف الأسماك ، وهى أيضا طريقة للاحتفاظ بها أطول وقت ممكن ، وكذلك استخراج البطارخ وتج فيفها . وقد صور المصري القديم ذلك في رسومه على جدران مقبرة نب كاووجر في منطقة سقارة .

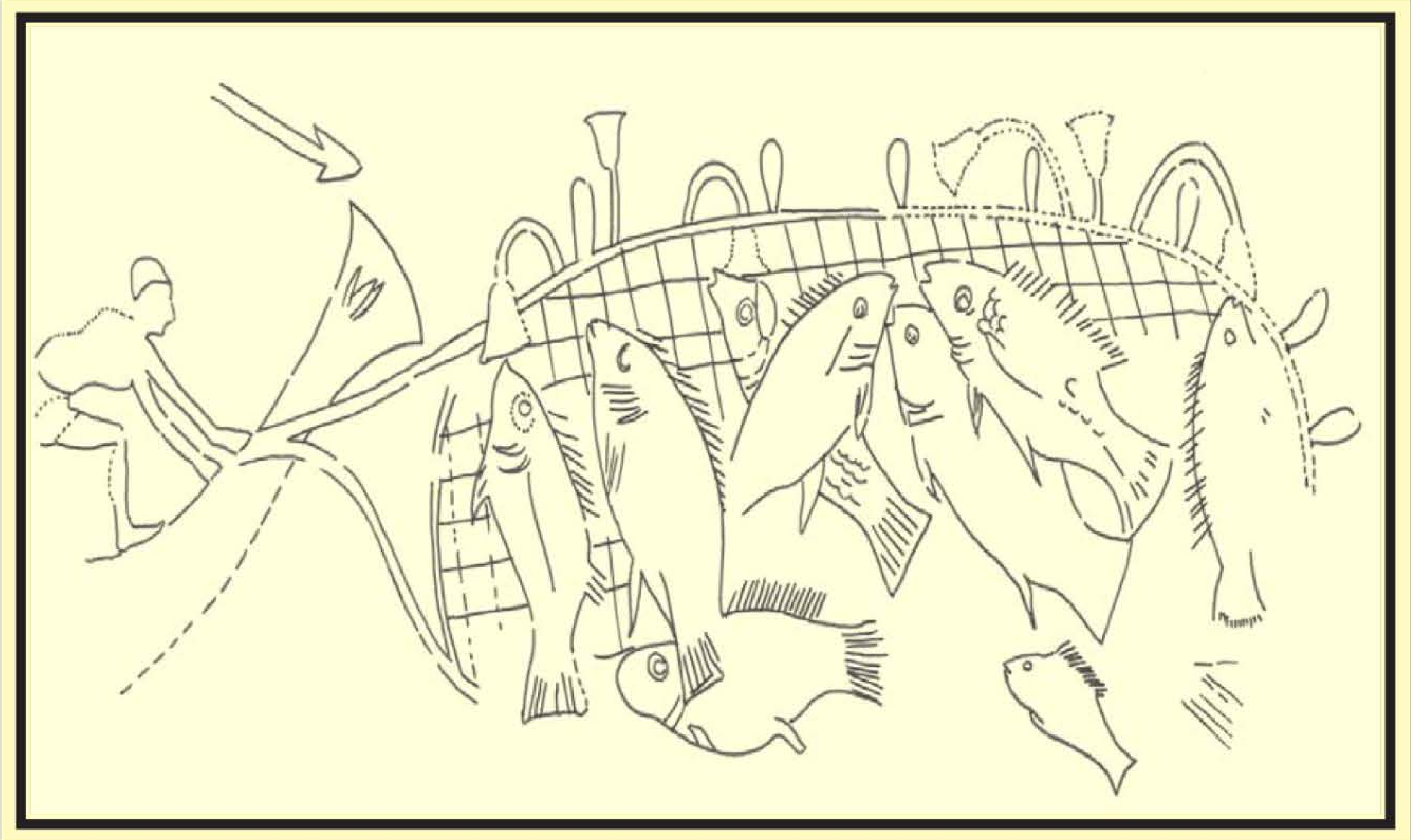


سمكة مملحة ومجففة -دير المدينة – طيبة الدولة الحديثة

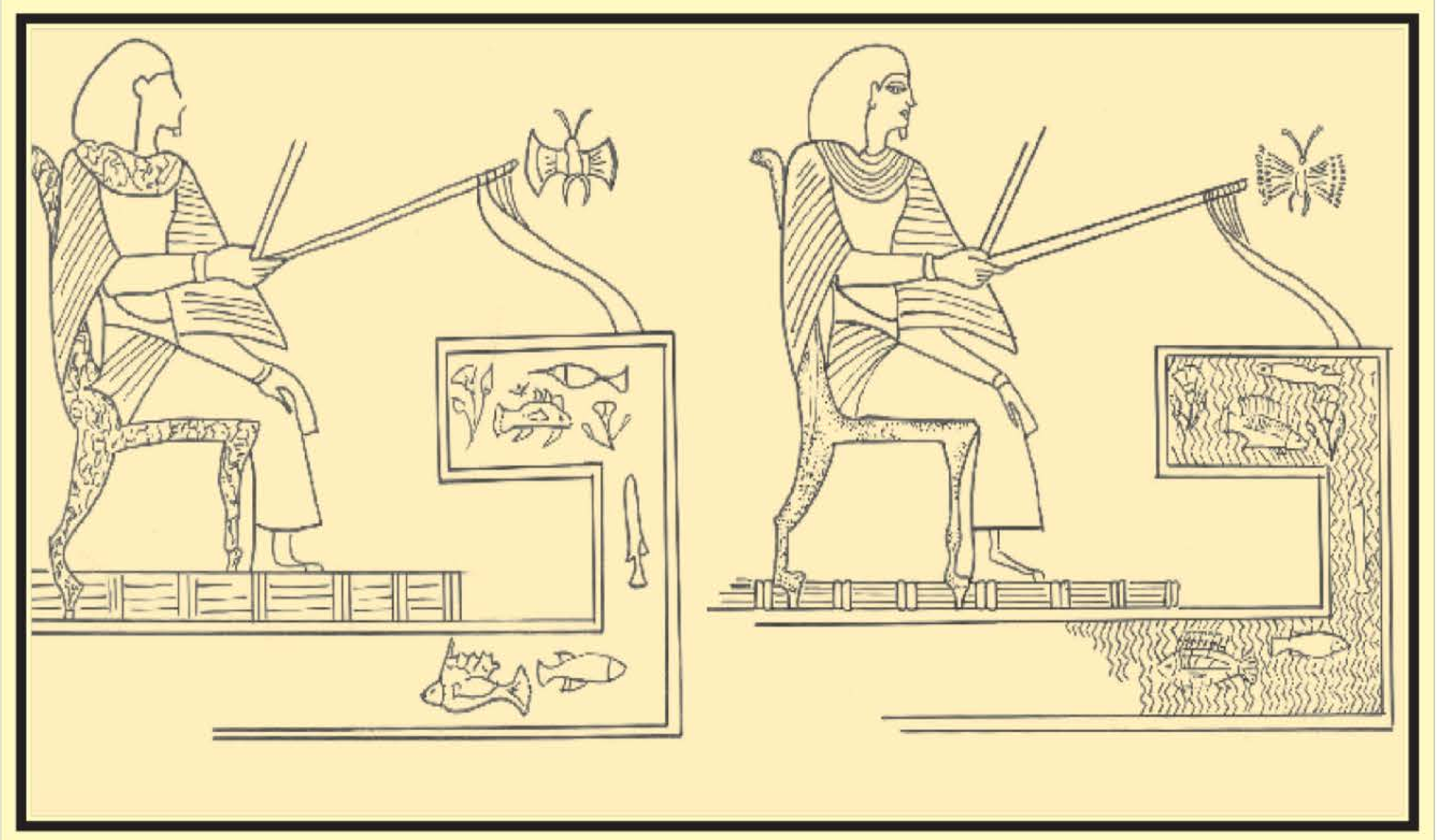


جذب شبكة صيد كبيرة

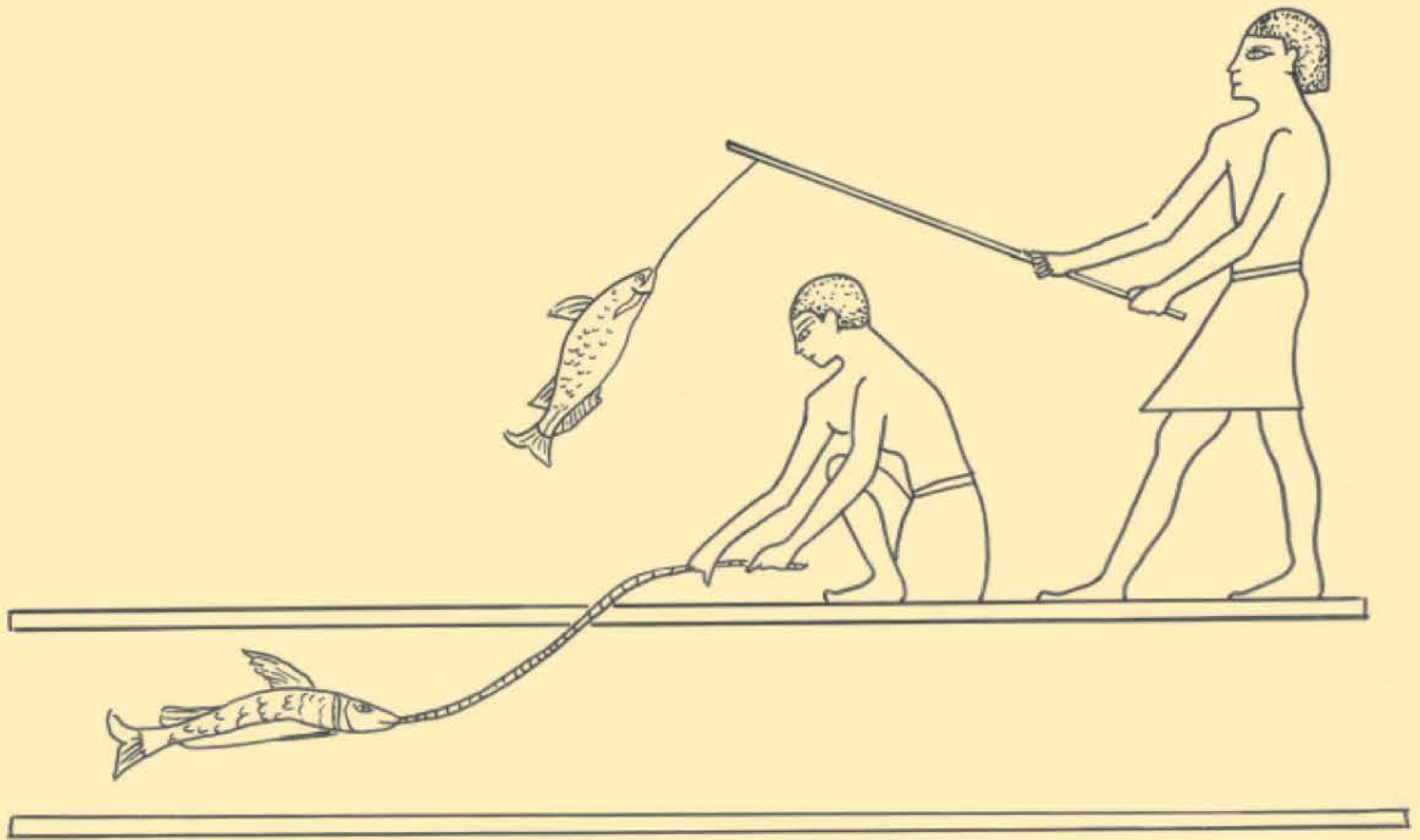
مقبرة حور محب - طيبة - الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة



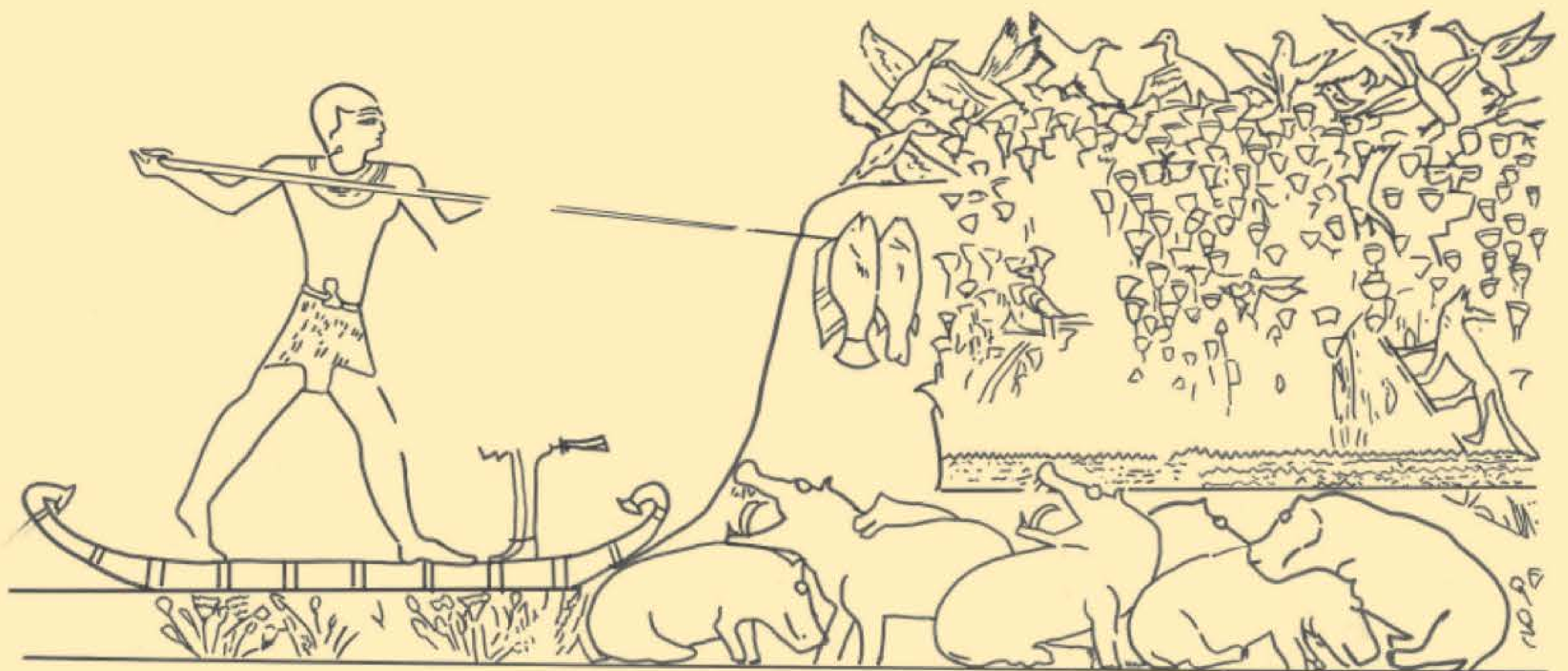
صيد الأسماك مقبرة سوبك نخت - الكاب - جنوب طيبة



احد النبلاء يصطاد الأسماك - المقبرة ١٥٧ - دراع أبو النجا - البر الغربى لطيبة
الأسرة التاسعة عشر - الدولة الحديثة



خدم يستخدمون الصنارة والحبل لصيد الأسماك
مقبرة خنوم حتب - بنى حسن بالمنيا - الأسرة الحادية عشر - الدولة الوسطى



صيد الأسماك بالحربة - مقبرة سنب - منطقة مير - شمال أسيوط
الأسرة الثانية عشر - الدولة الوسطى

منظر تخيلى للزراعة في مصر القديمة



بذور كزبرة – مقبرة توت عنخ أمون
بالاقصر
الاسرة الثامنة عشر

- الخضر والفاكهة

كانت التربة السخية التي تميزت بها مصر والمتجددة مع كل موسم فيضان لنهر النيل الفضل في تو فير البيئة الصالحة لإنتاج محاصيل متنوعة من الغلال والخضروات بوفرة كبيرة ، مما جعل المصري القديم يقدر قيمة أرضه الزراعية ، ويوليها العناية الخاصة بها حتى لا تضن عليه وقت الحصاد .

كذلك عرف العديد من أنواع الخضر والتي استعملها بكثرة في طعامه نظراً للفائدة التي تعود من ورائها ووفرتها في أرض زراعية مثل أرض مصر . وقد تنوعت أنواع الخضر التي عرفها المصري القديم والتي ظهرت في النقوش التي تصور موائد القرابين ، ومن تلك الخضر نبات البصل الذي كثرت زراعته في مصر القديمة حيث كانوا يأكلون كميات كبيرة منه ، كما أنه استعمل في العديد من الوصفات الطبية ، بجانب تناوله في المناسبات مثل عيد شم النسيم ، فكان المصري القديم يعلقه على أبواب منزله في ذلك اليوم كأحد طقوس الاحتفال بهذا العيد ولم يختلف نبات الثوم كثيرا عن البصل حيث استعمله المصريون القدماء بكثرة سواء في طعامهم أو وصفاتهم الطبية لعظيم فائدته ، أما عن نبات الخس ، فقد عُرف منذ أقدم العصور التاريخية كما عُرفت الفوائد الجمة التي يحويها هذا النبات ومن ضمنها ما عُرف حديثا عن احتوائه على فيتامين هـ وهو يعطى قوة وحيوية للإخصاب حتى إنه اعُتبر رمزا نباتيا للإله (مين) إله الإخصاب ، ومن أنواع الخضر أيضا الخيار والبسلة و القلقاس و الخبيرة و الرجلة و الكوسة و قرع العسل و الجلبان و الكرنب والحلبة التي تناول المصري القديم أوراقها خضراء ، ومما لا شك فيه أنها أدخلت في صناعة الخبز في العهد الإغريقي الروماني ، والذي كان امتدادا للعديد من العادات والتقاليد المصرية القديمة (ومازال يصنع خبز البتاو من الذرة الشامية و الحلبة في كل من العياط و أخميم (في مصر الوسطى) امتدادا لتلك التقاليد (انظر صفحة ١٠١).

ومن النباتات التي عُرفت منذ أقدم العصور التاريخية أيضا الكرفس والكرات والنعناع والفجل والبامية ، وغيرها من النباتات التي جادت بها الأرض المصرية الخصبة .

كانت الكشوف والشواهد دليلا قاطعا على معرفة المصريين القدماء للتوابل و استخدامهم لها بكثرة سابقين بذلك الكثير من الحضارات الأخرى ، وكانت من أهم النباتات التي استعملت كتوابل الينسون الذي عُرف كشراب مهدئ ، والخردل الذي كان له العديد من الاستخدامات في الوصفات الطبية ، وكذلك الزعفران والكزبرة التي وجدت ضمن الحبوب التي توضع مع المتوفي كمثال في مقبرة توت عنخ آمون حيث وجدت سلتين تحويان حبوب الكزبرة وسط أثاثه الجنائزي ، وكذلك الكراويا التي بدأت تذكر في قوائم القرابين منذ عهد الأسرة الخامسة في الدولة القديمة ، كذلك عرف المصري القديم الكمون كنوع من أنواع التوابل ، وكعلاج لبعض الأمراض بجانب استخراج الزيت من حبوبه .



حزمتا بصل - طيبة - الدولة الحديثة
المتحف الزراعى - الدقى

- الزيوت

عرف المصري القديم العديد من الصناعات مثل صناعة استخراج الزيوت بعد عصر الزيتون و بذور الخروع و الكتان و الخس و القرطم و حبوب السمسم. و كان الزيت يستخدم في الطعام و الإضاءة و التحنيط، و الدهانات و الطب ووضعه على الشعر . وتستخدم بقايا عصر هذه البذور الزيتية علفا للماشية وهو ما يسمى الكسب.



طبق من الفخار يحوى بذور جلبان - دير المدينة
الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة - المتحف الزراعى - الدقى

- الفاكهة

زرع المصري القديم العديد من الفاكهة منذ أقدم عصوره ، وكان على رأسها العنب الذي كان له عظيم الفائدة فأكله رطبا وكذلك مجففا " الزبيب " وعصر ثماره ليصنع منها النبيذ ، ويقدمه كقرابين في المناسبات ، وكان أيضا يحصل كضريبة ، كما كانت تؤكل أوراقه ، وإن كان العنب لم يذكر إلا في عصر الأسرة الثالثة إلا أنه وجدت أواني للنبيذ ترجع إلى عهد الأسرة الأولى من التاريخ المصري القديم ، كذلك عثر على رسم يصور عصارة للعنب تعود لذات العصر .

ومن الفواكه الأخرى كذلك الجميز الذي عُرف في مصر منذ أقدم عصورها وكانت شجرته مقدسة ، وقد عثر على العديد من ثماره داخل المقابر و في توابيت الموتى ، كما أكثر المصريون القدماء من زراعة البطيخ والشمام أما البلح ، فقد أُكل طازجًا وجافا ، كذلك صنعوا منه أحد أنواع النبيذ مثله مثل نبات التين الذي كان فاكهة محببة لهم وتناولوه أيضا رطبا وجافا بجانب استخدامه كأحد النباتات الهامة لاستخراج النبيذ منها ، أما الدوم وهو أحد فصائل النخيل فقد عرفه المصري القديم كفاكهة يؤكل الجزء الهش منها أو كعجينة وأحيانا يستخدم للتحلية .

جاء أول ذكر لفاكهة الرمان في عصر الدولة الحديثة حيث عثر على أقدم رسم يصور شجرة الرمان في أحد مقابر تل العمارنة التي تعود إلى عصر الملك أخناتون - الدولة الحديثة ، وقد أحبَّ المصري القديم هذه الفاكهة حيث كانت تؤكل طازجة بجانب عصرها لتناولها كمشروب أو صناعة أحد أنواع النبيذ منها خاصة في العصور المتأخرة ، كذلك عرف المصريون القدماء النبق والتوت وحب العزيز الذي كان أحد الفواكه المحببة لهم ، ثم يلي ذلك ما أدخل زراعته فيما بعد مثل اللوز والموالح والليمون والجوز والخوخ والكمثرى والتفاح .

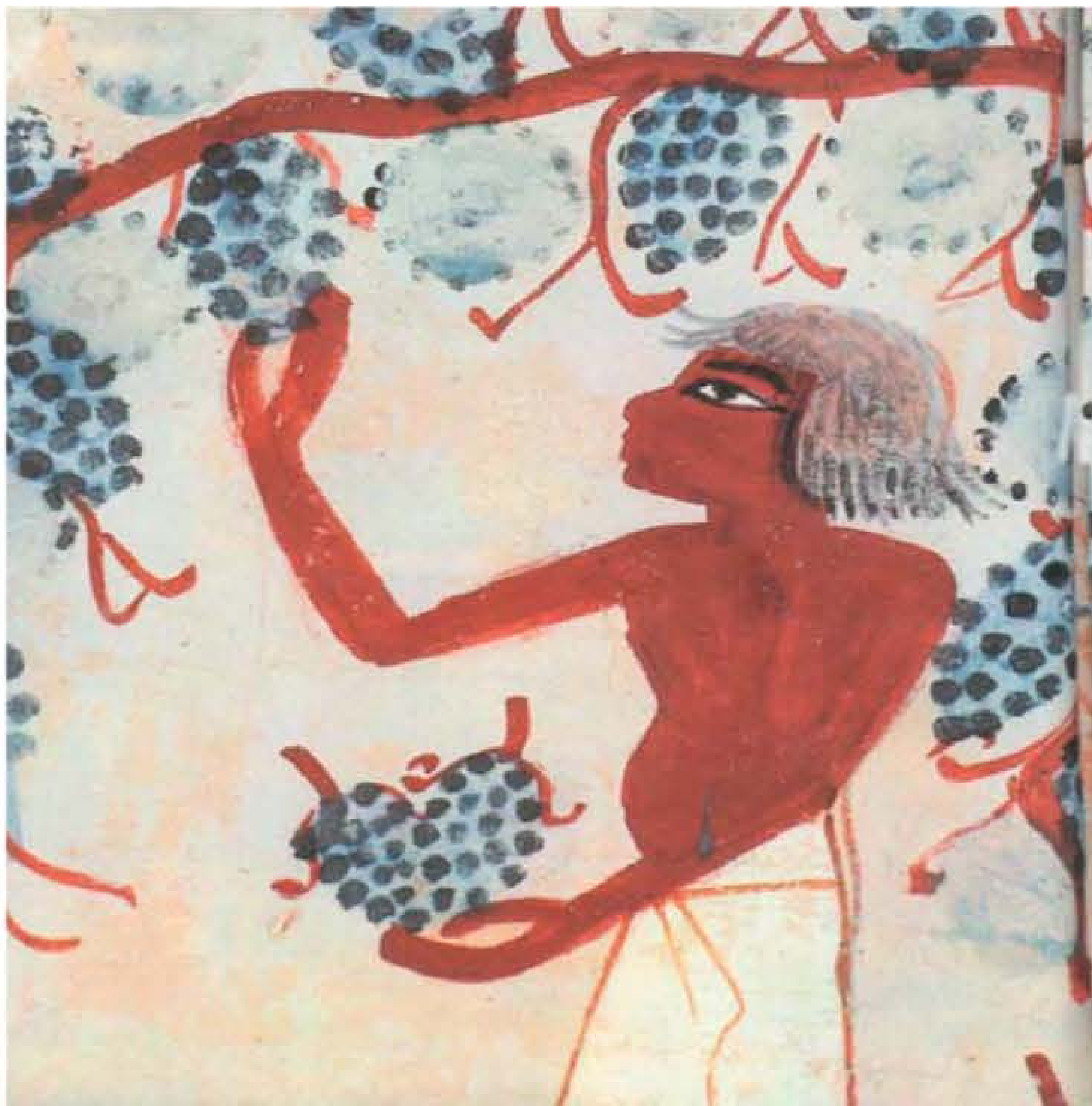
وكانت الطبقة الغنية من المصريين القدماء يحرصون أن تحيط بيوتهم الحدائق والبساتين التي تحتوي على العديد من أشجار الفاكهة المتنوعة وكان على رأسها بالطبع نبات الكروم يلى ذلك أشجار التين ثم تتعدد أنواع الفاكهة ما بين نخيل الدوم ونخيل البلح وشجر الجميز والرمان وغيرها من الأشجار والثمار كل على قدر ثرائه .



ثمار رمان - دير المدينة
الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة
المتحف الزراعى - الدقى



عنب مجفف (زبيب)
دير المدينة - الأسرة الثامنة عشر
الدولة الحديثة
المتحف الزراعى - الدقى



جمع العنب - مقبرة نخت - القرنة - طيبة
الدولة الحديثة



ثمار جميز فى طبق فخار – دير المدينة

ثمار جميز مختلفه – هرم الملك زوسر
المدرج – سقارة .



شجرة جميز

- البقول

كان الإنسان القديم في بداية التاريخ يعتمد على الصيد ، ولكنَّه اهتدى أيضا إلى النباتات التي تخرجها الطبيعة له من باطن الأرض وعرف أهميتها وفائدتها كمصدر للغذاء ومن ثم تحول إلى زراعتها والعناية بها وهو ما جعله يتجه إلى حياة الاستقرار وتكوين المجتمعات البشرية .

وكانت أهم تلك النباتات التي اهتم بها المصري القديم نبات القمح نظرا لأهميته بعد طحنه واستخراج الدقيق اللازم لصناعة الخبز كطعام أساسي يقيم به الإنسان أوده وقد عثر على حبوب القمح ، وكذلك الشعير في مقابر عصر ما قبل الأسرات مما يدل على أن المصري القديم عرف منذ أقدم عصوره القمح كمصدر للخبز والشعير كمصدر للخبز و لصناعة الجعة .

بجانب ذلك عرف زراعة العديد من النباتات والحبوب التي اعتمد عليها في غذائه أو حتى في تغذية الحيوانات التي استأنسها لاستخدامها كمصدر من مصادر غذائه ، ومن الحبوب الشائعة التي استعملها المصري القديم في طعامه العدس والذي ذكره هيرودوت أنه كان يستعمل كطعام لعمال بناة الأهرامات في الدولة القديمة وكذلك نبات الحمص الذي عثر عليه من ضمن الحبوب التي كانت توضع في مقابره بجوار المتوفي ، كذلك كان الحمص الأخضر أو ما يعرف باسم الملانة أحد الأطعمة الرئيسية في موسم شم النسيم .

ومن أهم البقول التي عرفت في مصر القديمة:

- الفول فقد عثر في مقابر الأسرة الخامسة على الفول المصري (إيورتى) وهو اسم قريب من الاسم المصري المستخدم الآن فول (حيراتى) أي الفول الأخضر والذي كان يقوم بطهيه كنوع من أنواع الخضروات المطهيه مثل البازلاء، ولقد عرف المصري القديم استخدام الفول بأنواعه المختلفة حيث كان يصنع منه البصارة وذلك بسلق الفول المدشوش (أي المجروش) وضربه بالمفراك للحصول على مكون ذو قوام سميك ويضاف إليه بعض التوابل ، كذلك كان ينبت وتصنع منه أصنافا عديدة من الفول النابت ابتدءا من الحساء وحتى الفوليه بالخضرة.

وكان الفول المدمس يتم تدميسه في (قدره) تدفن في رماد الفرن حتى اليوم التالي. وكذلك كان يتم خلط الفول المدشوش و المنقوع في الماء لمدة كافيه حتى يطرى و يطحن على الرحايا و يضاف إليه بعضا من الأعشاب مثل الكرات و البصل الأخضر والشبت و يتبل بالكمون و الكسبرة ويشكل أقراصا تقلى في الزيت وتشبه ما يعرف الآن بأقراص الطعمية*.

- كذلك نجد (رمسيس الثالث) يذكر إهداء لإله النيل عبارة عن (١١,٩٩٨) إناء من حبوب البازلاء. حيث كانت تطهى كنوع من أنواع الخضروات .

- أما بالنسبة للحمص فنجد عده شواهد توضح وجود الحمص منذ الدولة الوسطى في مقابر المطرية ويرجح (كيمر) أنها ترجع إلى فتره سابقه كذلك عثر على بقايا ترجع إلى الفترة من ١٤٠٠ ق.م وحتى القرن الثالث الميلادي وكان نضوج ثمرة الحمص وامتلائها إشارة إلى قدوم فصل الربيع .

- ويعتبر الفريك من الأصناف الأساسية التي يتم طبخها إما منفردة وإما يتم استخدامها في عمل البرامات المدسوسة في الفرن أو يتم حشو الطيور بها. ويدخل كذلك في صنع الكشك الصعيدي .

- وكذلك عثرت على بقايا للعدس من الفترة التي ترجع إلى عصر ما قبل الأسرات ، في المتاع الجنائزي في هرم (زوسر) و في كل من منطقتي ذراع أبو النجا و الدير البحري ، كما يوجد نقش في مقبرة (رمسيس الثالث) يوضح قيام خادمه يطهو وجبه من العدس حيث كان يطهى بنفس طريقة الفول أو يصنع منه حساء.

كما كان يقدم كقرابين للآلهه، وتدل الشواهد على وجود العدس في العصر السكندري و العصر الروماني.

كما ذكر بلينى نوعين من العدس فذكر العدس الأسود (العدس أبوجبة) والعدس الأصفر.

و ذكر أن ثمن العدس كان يساوى ثمن القمح.

- أما الترمس فقد عثر عليه في العديد من المقابر حيث استخدم في صناعه البيرة ، و كان الترمس يتم نقعه في الماء وتمليحه بالملح و الكمون و الشطة، و يتم إنبات الحلبة لتؤكل خضراء أو يتم نقعها و غليها و تقديمها على هيئة مشروب محلى بالعسل.

---

* Darby J. William & Ghalioungui Paul & Grivetti Louis – Food the Gift of Osiris

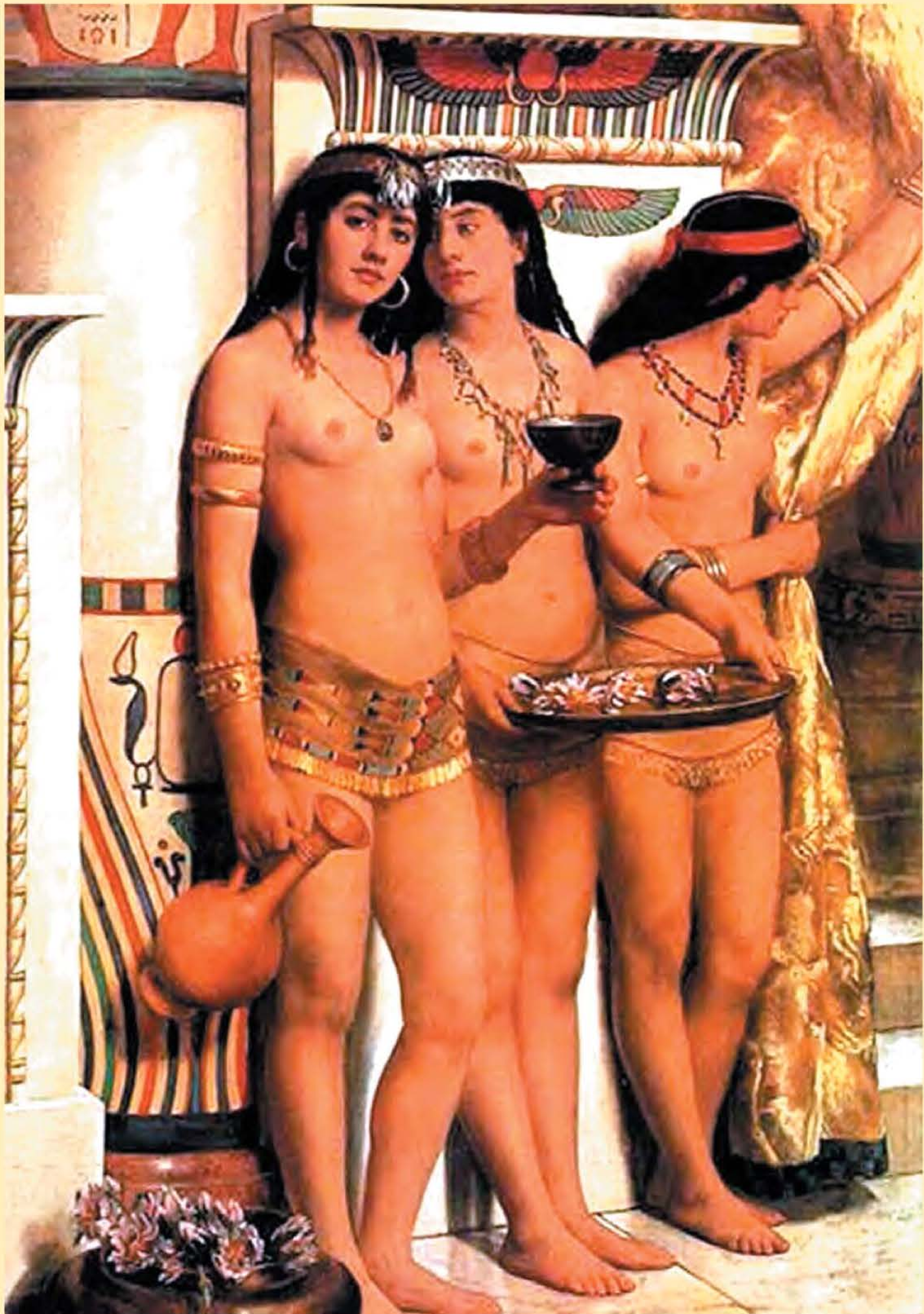
البيرة

المشروب الشعبي الأول عند المصري القديم تلك المقولة هي ما تتبادر في الذهن عند ذكر البيرة في تلك الحقبة من تاريخ مصر ذلك لأنَّ كل الشواهد التاريخية تؤكد أنَّ المصري القديم كان يعتبر أنَّ طعامه الوطني يتكون من البيرة والخبز خاصة بالنسبة لشريحة كبيرة من الشعب المصري القديم أو بمعنى أدق كانت البيرة والخبز هي أقصى ما تطمح إليه الطبقة الدنيا من المجتمع في مصر القديمة ، ولكن قبل الخوض في مشروب البيرة وطريقة صناعته نود أن نعرض نموذجين من الأدب المصري القديم حيث جاء ذكر هذا المشروب فيها ، فأول تلك المقاطع الأدبية تدعى نصائح (أنى) و اللغة التي كتبت بها تلك النصائح تدل على أنها تعود إلى عصر الدولة الحديثة وإن كانت النسخة التي وصلت إلينا كتبها أحد التلاميذ في عصر الأسرة الثانية والعشرين ، وتلك النصائح وجهها المدعو(أنى) إلى ابنه (خنس حتب) وما يهمنا هي الفقرة التي في سياق موضوعنا هذا حيث ينصح أنى ابنه قائلا (لا تخاطر بأنك تستطيع أن تشرب إبريقا من الجعة فإنك بعد ذلك تتكلم ، ويخرج من فمك قول لا معنى له ، وإذا سقطت وتهشمت أعضاؤك ، فلن تجد أحد يمد يده إليك ، أما إخوانك في الشراب فسوف يقولون ابعدوا عنه هذا الأحمق ، وإذا جاء من يبحث عنك ويستجوبك ، فإنهم يجدونك على الأرض ملقى مثل طفل صغير) وثانى المقاطع التي نود أن نستعرضها هي إحدى النصائح التي يوجهها الوالد لابنه في صورة رسالة تعود إلى عصر الدولة الحديثة أيضا كتب فيها لقد حدث أنك هجرت الكتابة ، وإنك أسلمت نفسك للملذات وأنك تتسكع من شارع إلى شارع حيث رائحة الجعة ، إلى التلف ، إنَّ الجعة تفزع الناس منك ، وتردى بروحك إلى الدمار ومثلك كمثل المقصورة من غير إلهها ، وكالبيت من غير خبز ، لقد فرَّ الناس من أمامك لأنك تنزل بهم جروحا ، فليتك كنت تعلم أن الخمر إثم ، وأن تقسم ألاَّ تشرب الشدة (شراب مسكر) ، وألاَّ تسلم قلبك للزجاجة ، وأن تنس شراب (تلك) - نوع من الشراب المسكر .

من خلال نماذج النصائح التي استعرضناها آنفا نلاحظ - وعلى خلاف - مما هو متعارف عليه من اعتماد المصري القديم في طعامه على مشروب البيرة كغذاء أساسي بجانب الخبز أو حتى بجانب المأكولات الأخرى التي كان يتناولها في حياته اليومية ، حيث نلاحظ من خلال كلمات تلك النصائح التحذير الشديد من مغبة شرب البيرة والخمر على السواء على اعتبار ما لها من تأثير سلبي على شخصية الإنسان بجانب أنها نوع من أنواع الفساد والآثم الذي قد يكون له مردود للحس الديني الذي تمتع به المصري القديم ، ولكن حتى لا نتجنى على الإنسان المصري البسيط فمما لاشك فيه وإن كانت تلك النصائح شديدة اللهجة ، ربما شابها نوع من أنواع المبالغة أو المثالية ، وهو أمر وارد الحدوث في تلك النوعية من الأدب سواء قديما أو حديثا ، أو ربما كان المقصود منها الوصول إلى حالة من الاعتدال في الشراب وهو أمر غير مستغرب ، فالشخصية المصرية تميل بطابعها إلى الاعتدال والوسطية في أمور الحياة كميراث اجتماعي منذ أقدم العصور فالشواهد التاريخية ، وكما ذكرنا من قبل نميل إلى الرأي القائل بأن مشروب البيرة كان المشروب الشعبي للمصري القديم والذي لم يرتبط بزمان أو مكان ، فكانت البيرة تشرب مع الطعام في أي وقت كما كانت تشرب في أى مكان سواء في المنزل أو الحقل أو جلسة الندماء .

جاء ذكر البيرة في العديد من المواضيع بالنسبة للتاريخ المصري القديم أو عند ذكر الحياة اليومية للمصري القديم ، ففي الأسطورة الشهيرة المسماة بقصة هلاك الإنسانية وهى أسطورة مصرية قديمة عن الإله (رع) إله الشمس الذي صار مسنا ، وبدأت رعيته التآمر عليه ، فاستنجد بالإلهة حتحور التي كانت في ذلك الأسطورة بمثابة عين الآلة رع وذلك لتقضي على البشر المتآمرين ، ولكن قلب الإله (رع) عزَّ عليه ذلك وأراد أن يرحم البشر من مصيرهم المؤلم فاستعان بشراب الجعة الذي كان محبباً للآلهة حتحور فاحتست منه حتى ثملت ونجا البشر من مصيرهم المحتوم .

وحتى في مراسم تقديم القرابين للمتوفى كانت الطقوس تشمل تقديم أرغفة الخبز والجعة لتمثال المتوفي ، وتلك الأمور تجعلنا نجزم بأن مشروب البيرة كانت له من الأهمية في حياة المصري القديم ، لأن ذكر هذا المشروب في الأساطير الدينية أو فيما يتعلق بالحياة الأخرى تدل بما لا يدع مجالا للشك أن البيرة كانت تعتبر مشروب أساسي ومكون رئيسي من مكونات الطعام .



منظر تخيلى للساقيات في مصر القديمة

صناعة البيرة

صنع المصري القديم البيرة من الشعير والقمح والبلح كأنواع مختلفة النكهة ، فكانت الحبوب تطحن لعمل عجينة تصنع منها أرغفة من الخبز ولكن الاختلاف في طريقة الطهي حيث أن طهي الخبز المعد لصناعة البيرة لا يلبث في قوالب صناعة الخبز مدة طويلة في النار حتى يظل داخل الرغيف نيئا أى لايخبز خبزا كاملا ، ثم تأتى المرحلة التالية فيقوم العمال بتقطيع تلك الأرغفة إلى قطع صغيرة لتوضع في أوعية كبيرة ويضاف إليها الماء أو سائل سكري ، ربما من نقيع ثمرات البلح وتترك لفترة من الزمن وبعد أن تتخمر تبدأ المرحلة الثالثة وهي تصفية العجينة المتخمرة من خلال سلال ربما كانت من سعف نخيل البلح أو نخيل الدوم ليتجمع السائل في أوان كبيرة ولا يبقى بعد ذلك إلا تفريغ هذا السائل في قدور أو جرار فخارية تسد فوهتها من أعلى لتصبح بعد ذلك معدة للشرب ، وكان في الغالب أن جرار البيرة تكون صغيرة الحجم لا تسع الجرة الواحدة إلا ما بين لتر أو لترين من السائل يتم تعاطيه من خلال أقداح صغيرة سواء كانت خزفية أو معدنية ، وكان المصري القديم لا يحتفظ بالبيرة لفترة طويلة حتى لا تحمض .

لعمل البيرة من الشعير

المقادير :

رغيف من خبز الشعير

لتر ماء

مقدار من نقيع الترمس

الطريقــة :

١ - ينقع الخبز في الماء لمدة يوم ثم يصفي ويوضع في الشمس لمدة يوم آخر حتى يجف .

٢ - ينقع الخبز مرة أخرى في الماء لمدة ٥ ساعات ، ثم يصفي ويوضع في مكان دافئ حتى يتخمر.

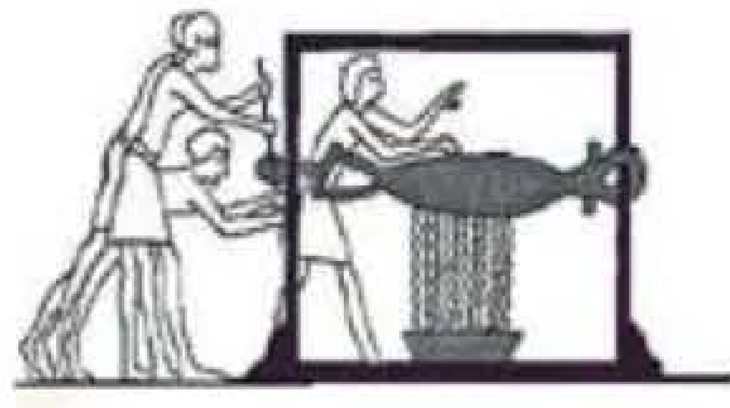
٣ - يضاف نقيع الترمس حتى يكتسب الطعم المر و يقدم .

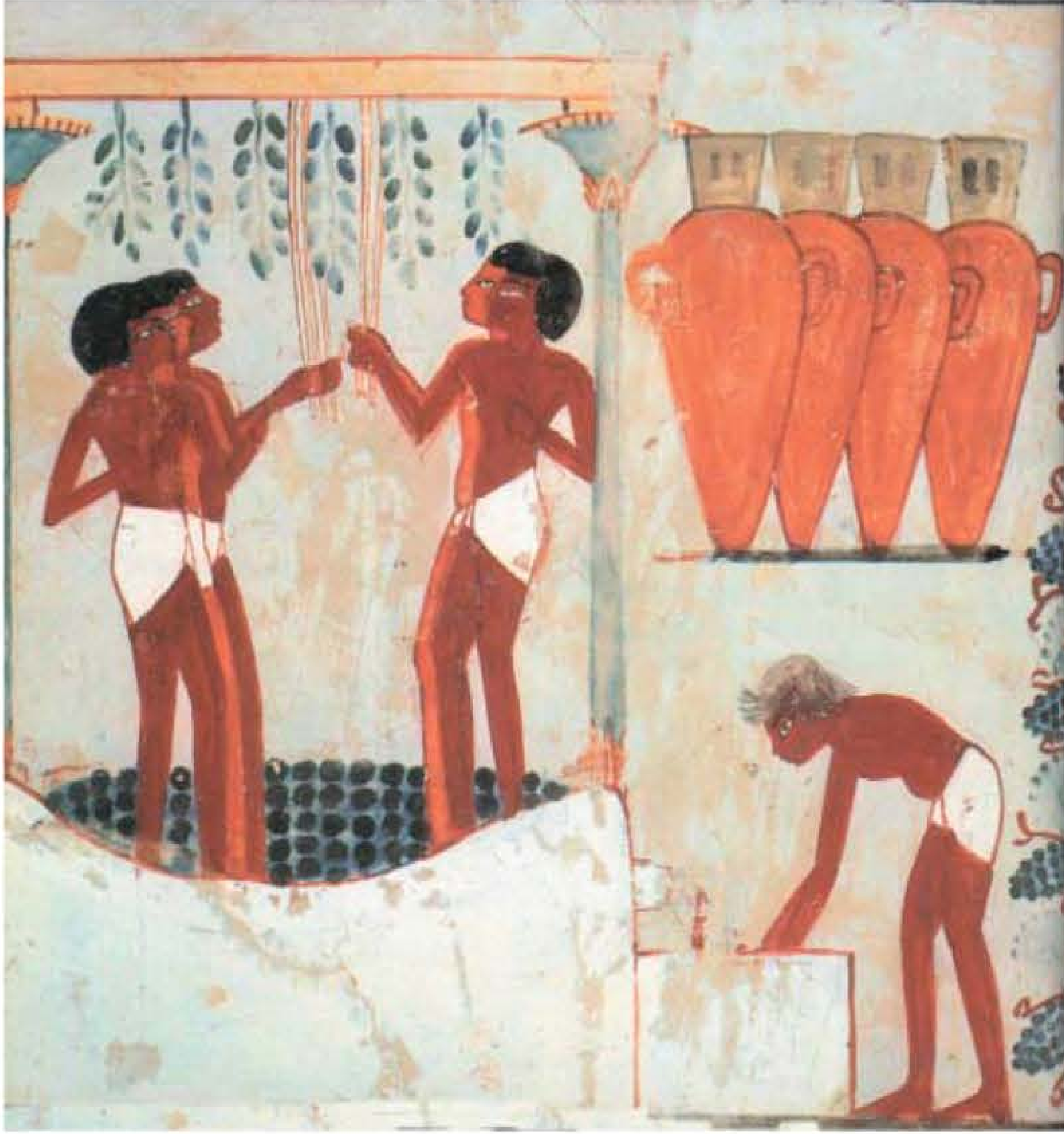


نموذج خشبى عثر علية في منطقة أسيوط يمثل مراحل تخمير الجعة المتحف المصرى

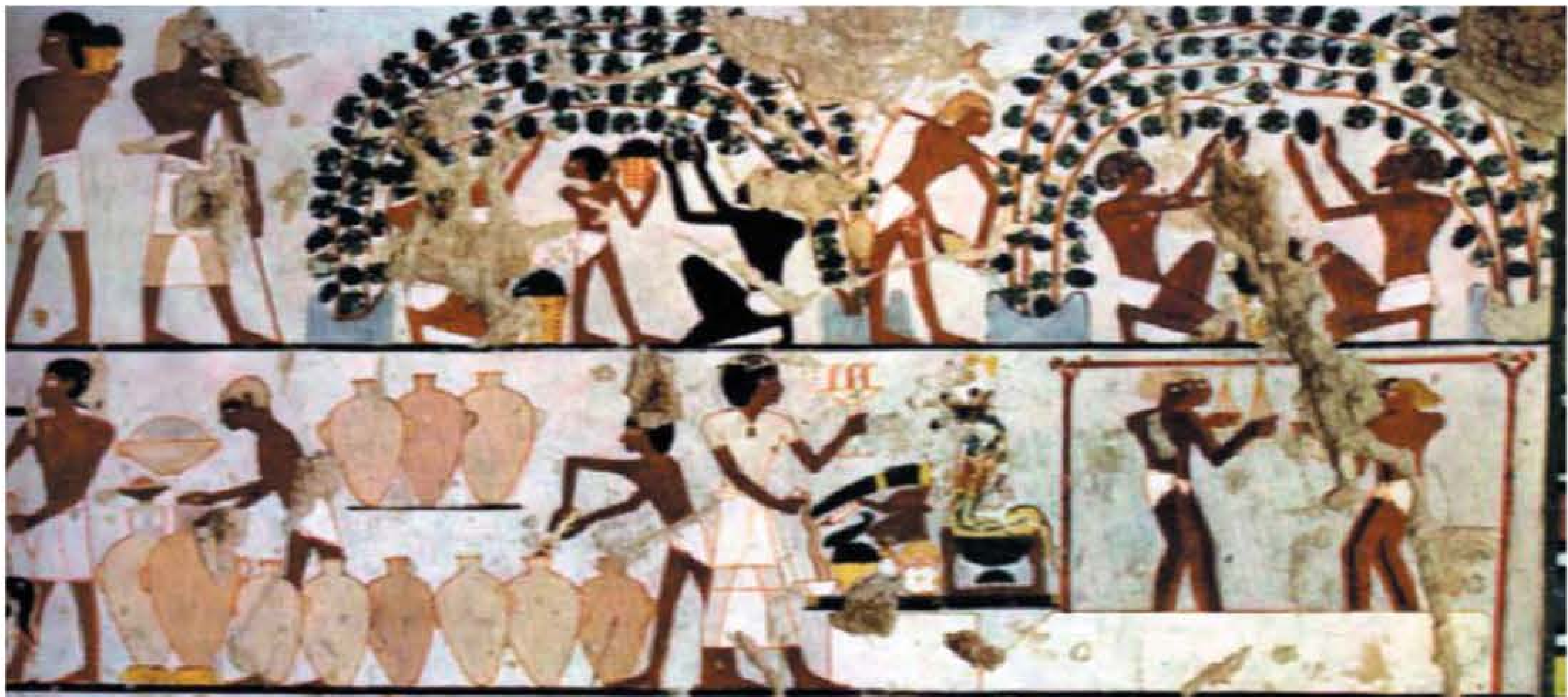
النبيذ

ثانى أنواع المشروبات ذات الشهرة الواسعة في مصر القديمة كان النبيذ الذي صنع من عصير العنب وأن كانت وجدت بعض الإشارات إلى النبيذ المصنوع من البلح ، والذي جاء ذكره بدأ من عصر الأسرة السادسة كذلك كان هناك النبيذ المصنوع من الرمَّان وإن كان كثمرة لم يعرف في مصر إلا في عهد اخناتون في عصر الأسرة الثامنة عشرة أما نبيذ الرمَّان فلم يرد لنا ذكره إلا من خلال العصور المتأخرة من تاريخ مصر القديم ، كما استخرج المصري القديم في بعض الأحيان النبيذ من ثمرة التين ، ولكن مما لاشك فيه أن نبيذ العنب استهواه ، وكان الاعتماد الرئيسى عليه ، وربما اتجه إلى صناعة النبيذ من ثمرات أخرى في حالة عدم توافر العنب أو في غير موسم زراعته ، وتعود زراعة العنب في مصر القديمة إلى عصور مبكرة من تاريخ مصر، فقد كانت أول إشارة لزراعة العنب تعود إلى عصر الملك (زوسر) أول ملوك الأسرة الثالثة في الدولة القديمة حيث عثر على إناء يحتوى على النبيذ مغلق ومختوم بختم الملك (زوسر)





عصر العنب
مقبرة نخت - القرنة - طيبة
الدولة الحديثة



نقش يصور مراحل صناعة النبيذ

كان العنب كفاكهة يزرع كما يزرع الآن في تكعيبات وعلى القوائم الخشبية ، وقد أولى المصري القديم عناية خاصة بزراعته ، لأنَّ شراب النبيذ المستخرج منه كان محببًا إلى نفسه كمشروب يومي خاصة للطبقات الراقية أو في المناسبات والأعياد ، كانت صناعة النبيذ تبدأ بجمع عناقيد العنب وبعناية شديدة حتى لا تتلف حبات العنب وتجمع تلك العناقيد في سلال خاصة لتنقل إلى مكان خاص للعصر و كان عادة عبارة عن حوض حجري كبير يكتنفه عمودان تعلوهما دعامة يتدلى منها حبال يمسك بها عمال العصر لحفظ توازنهم وكانت عملية عصر العنب تتم بواسطة بعض العمال الذين يهرسون حبات العنب بأرجلهم داخل هذا الحوض ، وهم ممسكون بالحبال المتدلية من الدعامة العلوية ، وأما الحوض ، فقد كانت به فتحة في أسفله يخرج منها العصير ليتجمع في حوض آخر ، لينقل بعد ذلك إلى قدور وأما باقي مخلفات العنب المتجمعة في حوض العصر والتي مازالت بها بعض السائل ، فقد كانت تجمع في قطعة من القماش تربط بين دعامتين ليبدأ بعد ذلك مجموعة من الرجال الأشداء في لف قطعة القماش للاستفادة الكاملة من كل قطرة عصير وكان عادة يعاونهم شخص آخر مهمته المحافظة على تجميع هذا العصير في إناء موجود أسفل قطعة القماش ، و بعد أن يتم تجميع العصير داخل القدور ، وفي الغالب بعد عدة تصفيات للسائل يحكم عليها الغطاء ، ويترك حتى يتخمر ويصبح صالحاً للشرب .

البوظة (الخمر الفرعوني)

المقادير :

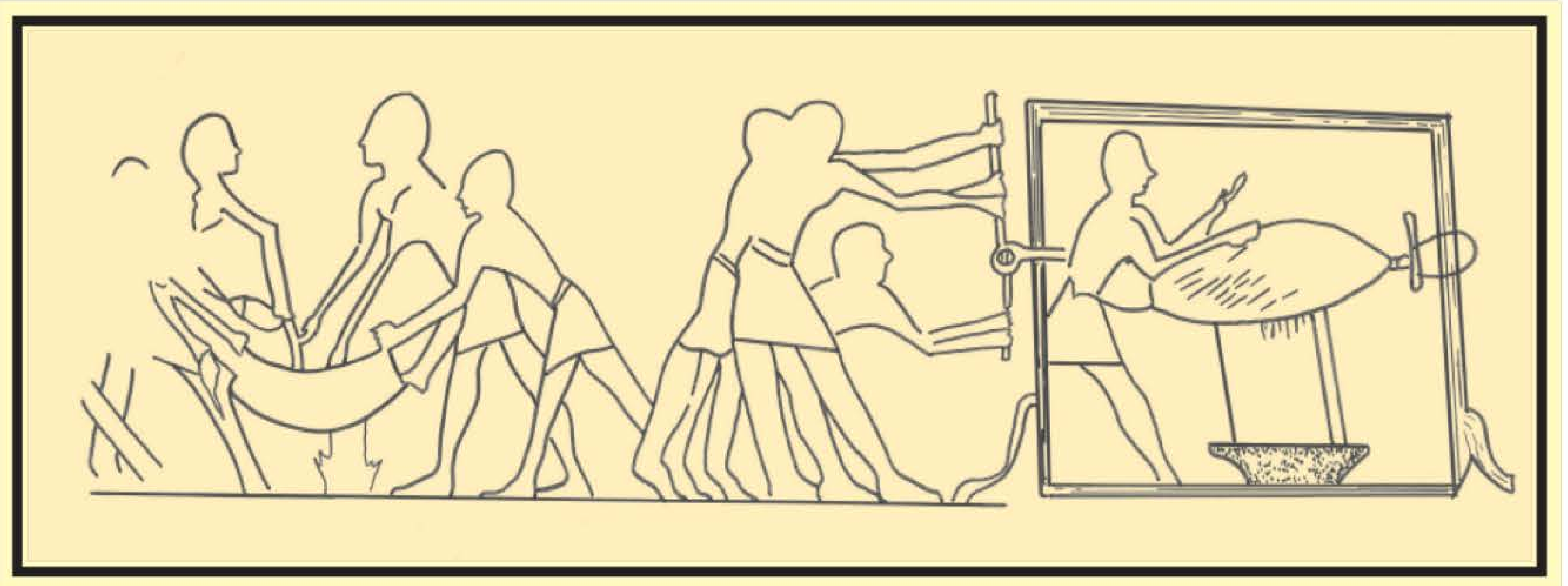
٤ أقداح من القمح الطازج (الأخضر)
لتر ماء
١/٢ كوب عجينة مخمرة
ملعقة كبيرة من الينسون والشمر
١/٢ كوب من عسل النحل (حسب الرغبة)

الطريقــة :

١ - ينقع القمح الأخضر في الماء ويوضع في ماجور ويترك لمدة ٢٤ ساعة حتى تطرى حبات القمح وتبدأ في الإنبات .
٢ - يفرغ الماء وتترك حبات القمح تنزرع بوضعها في إناء وتغطى بقطعة قماش تبلل من وقت لآخر حتى تصبح لحبات القمح ساق طويلة .
٣ - يفرد القمح المتزرع ، ويترك ليجف تحت أشعة الشمس المباشرة لمدة يومين متتاليين أو أكثر حتى تجف حبة القمح تماماً .
٤ - يطحن القمح الجاف المنبت ويغربل بالغربال السلك حتى يعزل الردة (النخالة) .
٥ - يعجن دقيق القمح المطحون وتضاف إليه الخميرة في طبق عميق من الفخار (ماجورفخارى) ويضاف له كمية من الينسون و الشمر ويمزجان بمغرفة كبيرة ، و يغطي و يترك ليخمر و يملأ الماجور.
٦ - يضاف له كمية من الماء المغلي ويقلب حتى يصير ليناً أقرب ما يكون إلى الماء، ويترك ليخمر إلى اليوم التالي مع تغطيته مرة أخرى.
٧ - و في نهاية اليوم التالي يصفي الخليط بغربال سلك صغير لعزل الينسون والشمر ويغطى مرة أخرى ويترك لليوم التالي.
٨ - و في اليوم التالي يبدأ يشوب المشروب طعم حريف وقد يحلى بإضافة بعض العسل الأبيض حسب الرغبة

- **مشروبات أخرى**

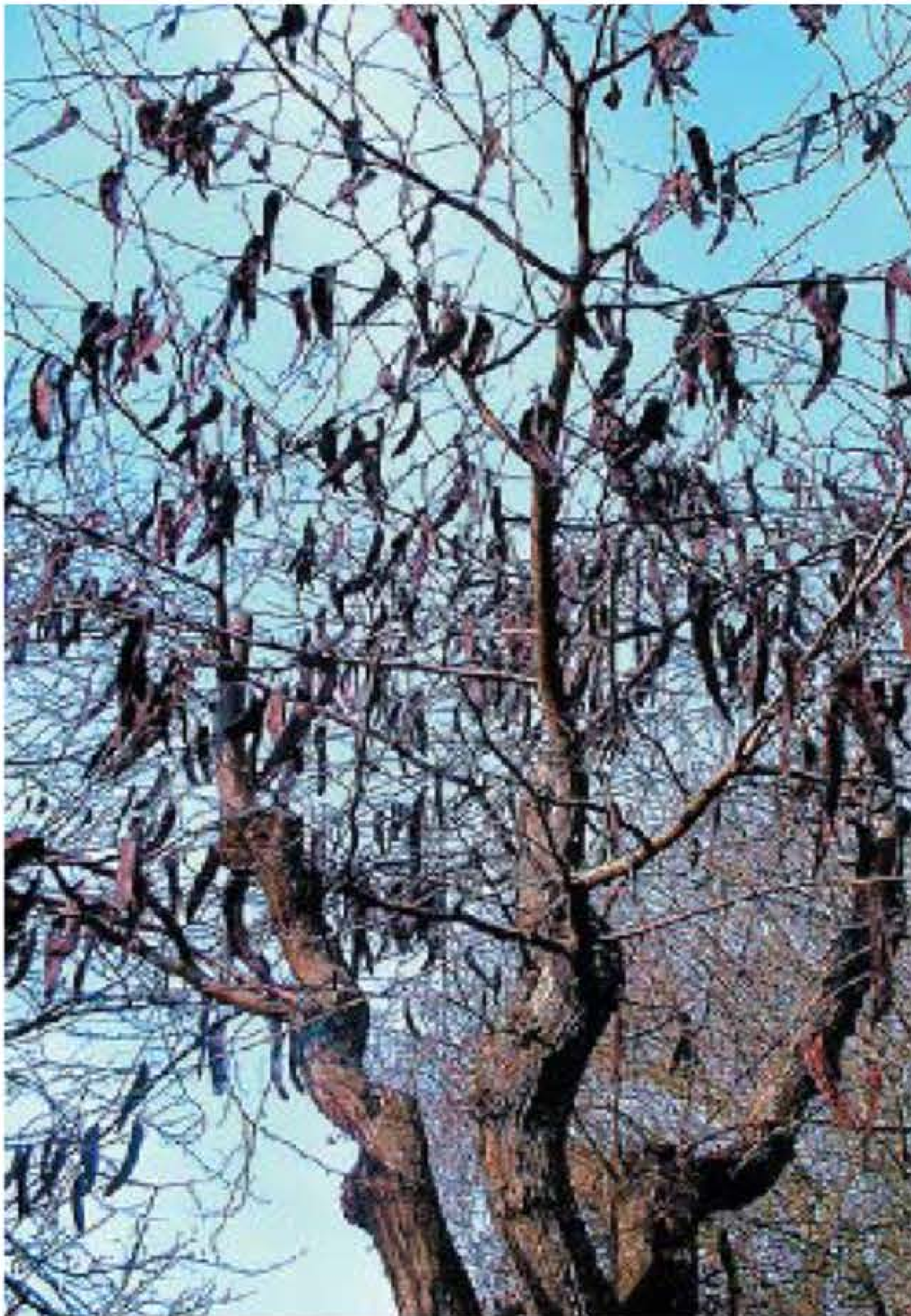
وبخلاف ما تم عرضه عن المشروبين الرئيسيين عند المصري القديم ، وهما البيرة والنبيذ عرف المصري القديم مشروبات أخرى مثل اللبن الذي كان يشرب طازجا لظروف المناخ الحار السائد في مصر ، و كذلك عرف بعض المشروبات الأخرى مثل الينسون والقرفة ، وكذلك الكراويا التي جاء ذكرها منذ عهد الأسرة الخامسة – الدولة القديمة - وربما كان هناك العديد من المشروبات الأخرى ، ولكن لا نستطيع الجزم باستعمالها حيث أن المصري القديم عرف نقيع البلح ، ومسحوق الخروب والدوم كمادة تحليه ، وربما استعملهم كمشروب .
كذلك عرف المصري القديم الحلبة و استخدمها كمشروب للضيافة.



العصر بواسطة قطعة من القماش لصناعة العصير - المقبرة رقم ١٥ - بنى حسن



البلح



شجرة الخروب

للتعرف على شكل الأكل المصري في العصر الفرعوني ولو بشكل قريب، فإنه يمكننا الرجوع إلى بعض الكتب التي عثر عليها، وترجع إلى القرن الأول الميلادي، بل و قبل ذلك فلقد تم العثور على: - كتاب من العصر الهليني ويرجع إلى سنه ٢٣٤ ق.م ويسمى بكتاب (Cato) ويحتوي على بعض الوصفات البسيطة والمختصرة والتي تختص بالطبقة الزراعية (الدنيا) .
- كتاب للطبخ باللغة اللاتينية يرجع إلى أوائل القرن الميلادي الأول ويسمى (Apicius) ويعود إلى حوالي ثلاثمائة سنة بعد كتاب (Cato) ، و فيه تم العثور على عدة وصفات ترتبط بالمجتمع السكندري ، والذي نشأ من اختلاط سكان القرية الفرعونية راقودة بالوافدين من الجزر اليونانية مكونين مجتمعا يتميز بصفات خاصة به تشتمل على خليط من الحضارات المصرية واليونانية القديمة ، ويحافظ إلى حد ما على عادات وتراث كل منهما .
- مجموعة من أوراق البردي ترجع إلى القرن الثالث الميلادي ، وتشتمل على وصفات من الطبقة العليا الهلينية ويشتمل ظهر هذه الأوراق على وصفات أخرى لشخص عاش بعد ظهور هذه الأوراق بحوالي مائة سنة .
هذه الكتب الثلاث لا تشتمل على الكميات الدقيقة للوصفات ، بل كميات تقريبية فقط ، كذلك هناك مشكلة صعوبة الحصول على التوابل والمواد الأخرى المستخدمة في هذه الفترة الآن ، بل صعوبة تحديدها ، واستخدام بدائل لها .

وهذه بعض الوصفات التي تخص المطبخ المصري والتي عثرعليها ضمن الكتب السابقة :*

١ - جذور اللوتس (البشنين) المشوية - Nymphoea Lotus
(في العادة تكون جذور اللوتس مستديرة الشكل و في حجم السفرجل ، ومغطاة بقشرة سوداء اللون) .

الطريقة :
١ - يقشر الجذر ويكون لونه أبيض من الداخل ، ثم يشوى على نار مباشرة لمدة ١٠ دقائق بحيث يتحول لونه من الأبيض إلى اللون الأصفر (يشبه لون صفار البيض) ، و يصبح حلو الطعم ويؤكل.
٢ - (يمكن أكل جذور البردي نيئة ، ولكنها في هذه الحالة تكون أقل استساغة) .



زهرة اللوتس

*- Frochauer Harald - Cornelia Römer Mit den Griechen zu Tisch in Ägypten Phoibos Verlag، Wien 200- Nilus- Studien zur Kultur Ägyptens und des Vorderen Orients. Band 12

٢ - خبز اللوتس – Lotus



مقبرة نى عنخ خنوم و خنوم حتب
الأسرة السادسة - سقارة

المقادير :

مقدار من رؤوس اللوتس الناضجة
كوب لبن كامل الدسم
كوب ماء دافئ للعجن
ذرة ملح

الطريقة :

١ - تترك رؤوس اللوتس البيضاء الناضجة حتى تتحلل ثم تغسل في ماء النيل ويستخرج ثماره .
٢ - تترك الثمار حتى تجف في الشمس المباشرة ، ثم تطحن وتصبح دقيقا .
٣ - تخلط بالماء واللبن والملح حتى تتكوَّن عجينة قابلة للتشكيل ، ثم تشكل على شكل أرغفة مستديرة.
٤ - تخبز على قمع يوضع فوق النار المباشرة حتى تمام التسوية وتقدم .
(تكون الأرغفة الناتجة سهلة الهضم وخفيفة عندما تكون ساخنة) .



نوى نبق – سقارة – الاسرة الثالثة

٣ - خبز النبق- Zizyphus Spina Christ

المقادير :

ا كيلو من ثمار النبق
٢ كوب ماء دافئ للعجن
كوب لبن رائب (للتناول مع الخبز)

الطريقة :

١ - توضع ثمار النبق في هاون خشبي وتدق حتى ينفصل اللحم عن النوى .
٢ - يعرض اللحم الناتج من الثمار إلى الشمس حتى يجف ثم يعاد دقه بالهاون حتى يتحول إلى مسحوق ثم ينخل بالمنخل للتنظيف .
٣ - ينقع الدقيق الناتج في الماء حتى يتحول إلى عجينة ناعمة .
٤ - يصب العجين في قوالب من قرع العسل المفرغ من الداخل .
٥ - تحفر حفرة في الأرض وتغطى بالمدر (procera Calotropsis-mudar) و تشعل النار بحيث تصل من الحفرة إلى هذه القوالب . تستمر عملية الخبز طوال الليل على هذه النار الدافئة حتى الصباح .
٦ - و في الصباح يستخلص الخبز ويؤكل على صورة أرغفة ، أو يخلط باللبن الرايب (المختر) و في هذه الحالة يكون تأثيره ملينا .



٤ - حساء العدس - Lens eseulentus

المقادير :

٣٠٠ جرام عدس أحمر - Browne Lentils
بصل أحمر مقاس متوسط
ملعقة كبيرة سمن أو زيت سمسم
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

ملعقة صغيرة كمون
ملعقة صغيرة ينسون
ملعقة صغيرة شبت جاف
١/٢ لتر ماء أو مرقه

الطريقة :

١ - يغسل العدس ويغطى بالماء ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع إضافة الينسون والكمون .
٢ - يفرم البصل ، ويحمَّر في السمن حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إلى العدس مع الشبت ويتبل بالملح والفلفل ويقدم .

٥ - سمك تونة بورق البردي - Cyperus Papyrus

(وهذه الوصفة ترجع إلى العصر السكندري حيث اختلطت المقادير اليونانية والمتمثلة في النبيذ الحلو والصويا صوص وعين الجمل وسمك التونة المتوفر في البحر المتوسط ، بالمقادير المصرية والمتمثلة في ورق البردي والذي يوجد بوفرة في مصر، والتوابل المصرية مثل الكمون والليمون المطحون والنعناع إلى جانب عسل النحل)

المقادير :

٨ ترنشات رفيعة سمك تونة
٣ ملاعق كبيرة ليمون جاف مطحون
ملعقة صغيرة كمون
ملعقة صغيرة ملح
٤ ملاعق صغيرة نعناع
٥٠ جم عين جمل
٢ ملعقة صغيرة عسل نحل
ملعقة صغيرة زيت زيتون
ملعقة صغيرة نبيذ حلو
ملعقة صغيرة صويا صوص

الطريقة :

١ - يملح السمك بالملح والكمون والليمون الجاف ، ثم يضاف إليه العسل ، ويوضع على ورقة بردي ، ثم يغطى بطبقة من ورق البردي .
٢ - توضع ورقه البردي في فرن حار لمدة ١/٢ ساعة .
٣ - تخلط باقي المقادير جيدا (الزيت والنبيذ والصويا صوص) وعند إخراج ورقة البردي من الفرن تفتح ويضاف الخليط السابق على السمك فور خروجه ويقدم .



٦ - حلوى حب العزيز – Tiger nut

المقادير :

٢ كوب حب العزيز
كوب عسل نحل
٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ - يطحن حب العزيز في الهاون الخشبي ، ثم ينخل الدقيق الناتج .
٢ - يضاف عسل النحل إلى دقيق حب العزيز ويقلب جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة .
٣ - توضع العجينة في صينية مسطحه ، وتوضع على سطح فرن ساخن مع إضافة السمن إليها .
٤ - تترك لتغلي على نار هادئة حتى يغلظ قوامها حتى تمام النضج (ويعرف ذلك برائحتها التي تشبه رائحة الشواء)
٥ - تترك الصينية حتى تبرد الحلوى داخلها ، ثم تشكل في قوالب على شكل أقماع ، وتقدم .

ثمار حب العزيز – البدارى (محافظة أسيوط) – عصر ما قبل التاريخ ٥٠٠٠ ق.م

- وكان البردي وهو من أقدم النباتات التي استخدمها المصري القديم في العديد من جوانب حياته فاستخدم الجزء الرخو الموجود أسفل النبات كطعام شعبي (وهو يشبه جمار النخيل) حيث أنه يحتوى على نسبه قليلة من السكر و كان يؤكل طازجا أو مشويا. كذلك كان له استخدامات عده في الوصفات الطبية.



نبات البردى

الباب السادس

نماذج من وصفات الطعام المصري في جنوب مصر الآن

نبذة عن النوبة

تعتبر الأراضي النوبية الحديثة التي تمثل الآن الجزء الجنوبي لمصر، وشمال السودان هي الموقع الجغرافي للأراضي النوبية القديمة و التي ترتبط بالأراضى المصرية منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد . ولقد حكمت مصر النوبة في الفترة ما بين القرن الثاني والأول قبل الميلاد في حين حكم الملوك النوبيون مصر في الفترة ما بين سنه ٨٠٠ و ٧٠٠ قبل الميلاد ، وذلك خلال فترات الاضمحلال والتي ضعفت خلالها الحضَارة المصرية القديمة .

ويعتبر النوبيون هم سكان شمال السودان وجنوب مصر والذين يمتد تاريخهم منذ فجر العصور الأولى للحضارات.

ولقد استقر النوبيون منذ بادئ الأمر على ضفاف النيل ابتداء من أسوان وانتشروا بطول النهر العظيم صانعين أكبر وأقدم حضارة أفريقية واستمروا هكذا حتى سقوط مملكتهم النوبية المسيحية في القرن السادس الميلادي وفي الحقيقة فإن النوبة تعتبر من أعظم الأراضي الزاخرة بالثروات الطبيعية حيث ضمت مناجم الذهب والأبنوس والعاج، والبخور والتي كانت مطمعا لجيرانها وكان يتم السطو عليها في أغلب الأحيان .

ولقد أطلق على النوبة القديمة اسم (تا سيتي - Ta Seti) أي أرض الأقواس وذلك بالرجوع إلى الكتابات المصرية القديمة ، والتي كانت تشير إلى الأسلحة المميزة لسكان هذه المنطقة من أفريقيا .

ولقد جاء ذكر النوبة أولا على الآثار التي ترجع إلى الأسرة الرابعة حيث قام الملك (سنفرو) بغزو النوبة ، واستخدم الأسرى في استخراج النحاس من سيناء .

ولقد استخدم النوبيون اللغة الهيروغليفية كلغة أساسية لتسجيل أحداثهم إلى جانب لغتهم الأصلية التي يتحدثون بها .

ولقد قام القواد المصريون من الأسرة السادسة بتسجيل إنجازاتهم الرائعة على جدران المعابد بالقرب من أسوان وخلال عصر الأسرة الثانية عشرة انتعشت العلاقات بين مصر والنوبة مرة أخرى .

ولقد قام ملوك الأسرة الثانية عشرة (الملك أمنمحات الأول ، وسنوسرت الأول ، وسنوسرت الثالث) بإرسال حملات إلى النوبة لضمها ، وبذلك أصبحت النوبة جزءًا من الأراضي المصرية .

ولقد اهتم ملوك المملكة الوسطي بإنشاء القلاع والحصون على الطريق بين أسوان والمعسكر النوبي في الكورما والذي اعتبر المعسكر الرئيسي في المنطقة .

و في سنه ١٧٣٠ ق.م قام (هيتاتيس) بغزو مصر وأصبحت له السلطة ، وعلى أثر ذلك قام العديد من المصريين بالهجرة إلى النوبة حيث كانت تتمتع بالسلام والاستقرار في حين عانت مصر من الحكم العسكري لهيتاتيس . ولقد نزح أحد أمراء طيبة ويدعى (أحمس) إلى النوبة ، وتزوج من ابنه ملك النوبة والذي ساعده على طرد الغزاة وأصبح أحمس ملكا لمصر وأسس الأسرة الثامنة عشرة ، وعاصمتها (طيبة) وهكذا أصبحت طيبة عاصمة لمصر وأصبح الإله (آمون رع) هو الإله الرسمي لمصر .

وبالرجوع إلى التاريخ النوبي نجد أن الملك (كوشتا) هو أول ملك للمملكة النوبية المستقلة ، التي أطلق عليها : (العصر النباتي – Nabata era) الذي اتخذ نباتا عاصمة لمملكته ، والذي لقب باسم (ملك كوش و طيبة) بالرغم من عدم امتداد قوته إلى شمال مصر ، و في هذه الفترة أهملت اللغة الهيروغلي فيه واستخدم النوبيون حروف محلية جديدة عرفت باسم الكتابة المروية نسبة إلى مملكة (مروى –Marawa) .

ويرجع التأريخ النوبي إلى ١٠٠٠ سنه ق. م منذ ظهور نباتا حيث احتفظت هذه المنطقة ذات الأصل النوبي الممتد منذ الأسرة الثامنة عشرة إلى الأسرة الواحدة والعشرين حيث بدء حكم الفراعنة .

ولقد حكم (بيعنخى – Biankhy) النوبة بعد كوشتا ، والذي كان واحدًا من حكام النوبة الأقوياء والذي أسس إمبراطورية النوبة ، واشتهر بالاهتمام بالعمارة والبناء وتعد العمارة الموجودة إلى الآنَ في جبل باركال أحد الأمثلة على ذلك .

كما قام ببناء العديد من المعابد المصرية كما أعاد بناء العديد من المعابد المتهدمة ، ولقد حكم (شاباكا) النوبة بعد موت بيعنخى مؤسسا الأسرة الخامسة والعشرين في مصر .

ولقد كان عادلا ، وقام ببناء العديد من الكباري ، والمعابد بالإضافة إلى حفر القنوات ، وإدارة الوزارات . وأتى من بعده (شابارتكا) الذي اغتاله (طهرقا) أحد أبناء بيعنخى وهو أحد ملوك النوبة المشهورين ، والذي بدأ حكمه بالتخلص من أعدائه .

وفي أثناء فترة حكمه قام أحد الملوك الآشوريين ، ويدعى (اسرحادون) بغزو مصر حيث تقهقرطهرقا وجيشه إلى ناباتا، ولكنه عاد إلى مصر عندما علم بمرض (اسرحادون) وقام باحتلال منف ، في حين قام (اسرحادون) بالتنازل عن العرش لأكبر أبنائه (آشور بانيبال) ، والذي أتى إلى مصر وقام بطرد النوبيين من منف ، وعاد إلى موطنه مرة أخرى في الوقت الذي قام (طهرقا) باحتلال طيبة وحكم مصر لفترة تمتد لأكثر من عشرين عامًا ، وقام ببناء هرم بالقرب من الجندول الثاني .

ولقد استمرت العلاقات المصرية - النوبية خلال فترة العصر البطلمي ، وانتعشت خلال فترة حكم بطليموس الثاني والذي اهتم بالتجارة والعلاقات الخارجية ، ولقد كان اليونانيون هم أول من أطلق على النوبة اسم (إثيوبيا) ولقد دمرت الآثار البطلمية النوبية في جزيرة (فيلة) أثر بناء السد العالي في مصر وغمرت مياه النيل الجزيرة بالكامل .

وقد حكم الرومان النوبة واستمرت تحت حكمهم حتى أرسل الملك نيرون حملة لاكتشاف منابع النيل .



شاباكا



طهرقا

وعندما حكم الإمبراطور (دقلديانوس- ٢٩٨ م) وجد أن الضرائب التي تجبى من النوبة غير كافية ، فخرج منها وأعاد الحدود المصرية إلى أسوان .

هذه كانت نبذة عن تاريخ النوبة ، وعلاقتها بمصر ، وامتزاج أفراد الشعب سويا ، والمعايشة فيما بينهم مما أثر في العادات المشركة ، واكتساب العادات اليومية .

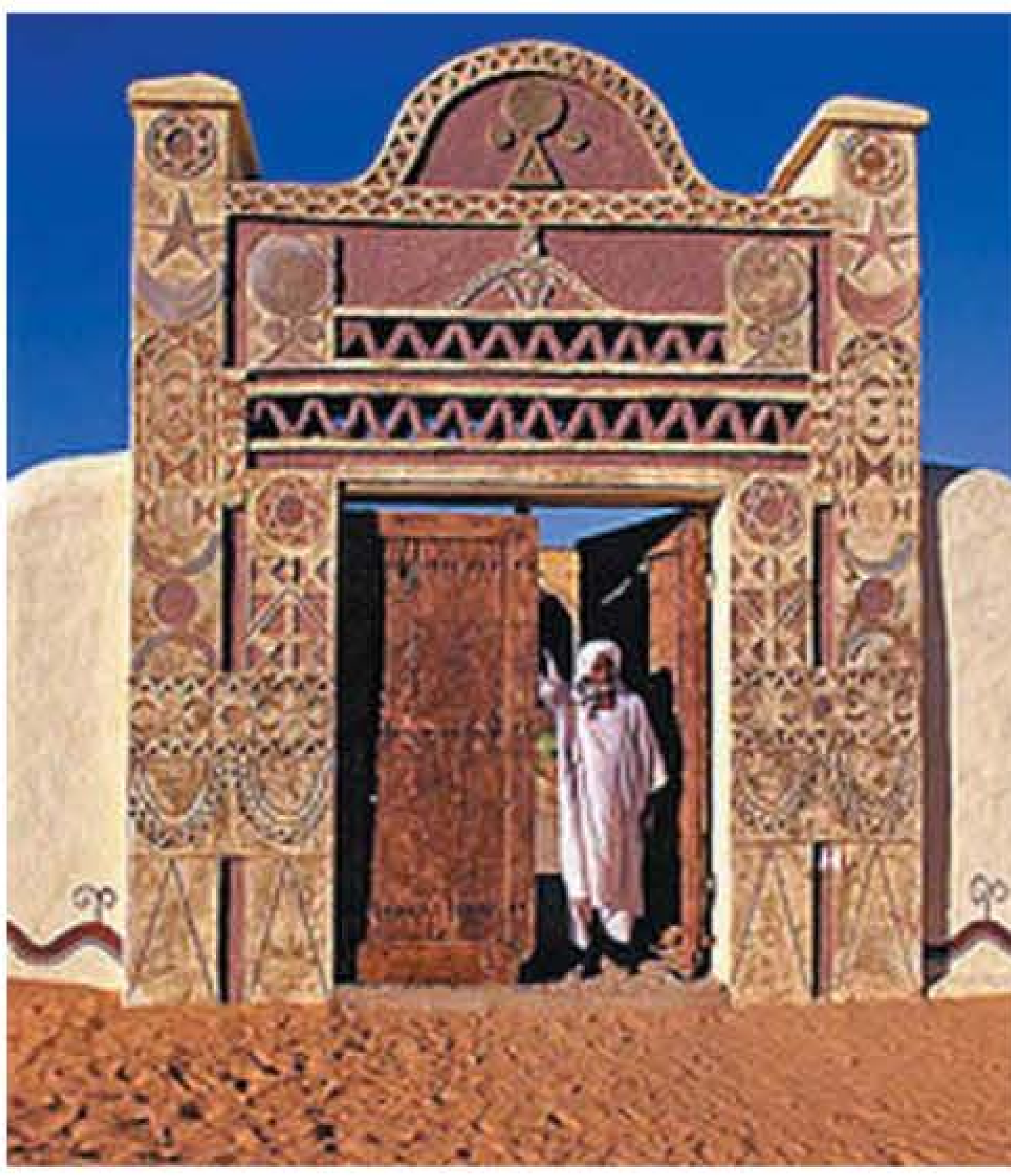
ويمثل الأكل النوبي والممتد منذ تلك الفترة إلى الآن نموذجا لامتزاج المطبخ الفرعوني والمطبخ النوبي القديم حيث قام كل منهما باستخدام نفس المحاصيل الزراعية والخضروات والحبوب ، وقاموا بتربية نفس الحيوانات تقريبا بحكم الجوار والتعايش في فترات الاندماج .

ولقد امتدت العادات الغذائية للنوبيين المقيمين في مصر منذ تلك العصور القديمة ، وحتى الآن ، فنظرة على القرى النوبية المنتشرة في جنوب وادي النيل يتبين لنا أن الغالبية العظمى من سكان وادي النيل النوبيين يعملون في فلاحة الأرض حيث يزرعون شريط الأرض الممتد على جانبي النيل. والمحاصيل الرئيسية هي القمح ، الذرة الشامية والدّخن والذرة والفول والعدس. ولكن أشجار النخيل هي الثروة المفضلة ، ويعتقد النوبيون أنها هدية من السماء هبطت على أرضهم القاحلة لتكون المحصول النقدي الوحيد ويملك كل نوبي على الأقل حصّة واحدة من إحدى أشجار النخيل ، وهي تمثل العمود الفقري لاقتصاد الأسرة ورخائها ، ويعد موسم حصاد النخيل فسحة مهمة في الدورة السنوية حيث يكون بإمكانية الأسر أن تقيم احتفالات كبيرة ، مثل حفلات الزواج بعائد الأرباح المتوقعة . ولإكمال صورة النوبيين الذين يعيشون في الريف ، فإنه يتوجب علينا أن نذكر جانب تربية الحيوانات الأليفة فالضان والأغنام والدجاج والحمام يتم تربيتها من أجل لحومها ، أما الأبقار فإنها تتخذ أساساً في تشغيل الساقية ، وأهم وسيلة للمواصلات في القرى هي الحمير سواء للركوب أو لحمل الأثقال. أما تربية الخيول التي كان يشتهر بها النوبيون في وقت ما فإنها عملياً لم يعد لها وجود ، فكل متر مربع من الشريط الأرضي الخصب والذي يمتد على طول ضفاف النيل يتم فلاحته ، ليس لهذا السبب فقط ، ولكن أيضاً للاحتراز من الفيضانات العالية ، فإن القرى تقام على الأرض الصحراوية المجاورة لشريط النيل حيث لا يوجد أي نوع من الري طبيعيًا أو صناعيًا، وهنا يجد المرء البيوت النوبية محاطة بأسوارها التقليدية العالية التي تحمي الأسرة من الرمال ومن النظرات المتطفلة . وعادة ما يتم تزيين الجدران الخارجية برسوم زاهية ، كما أن المداخل الرئيسية تزين على نحو خاص .

ويتوجب على كل امرأةً حديثة الزواج أن تقوم بعمل الزخارف على البوابة الرئيسية عند انتقالها إلى منزلها. وبمجرد إلقاء نظرة على تصميم البيوت النوبية يتضح للمرء جلياً ذلك السلوك المقرر اجتماعيًا والذي يقضي بأن الزائر الداخل من البوابة الرئيسية يسمح له في العادة بالدخول فقط إلى قسم الرجال حيث يتم استضافته في غرفة الضيوف من قبل رب البيت ، ولا يكون بمقدوره رؤية قسم النساء ، حيث أن معظم الأفنية مقسومة بجدار إضافي به فتحة صغيرة فقط . وتضم هذه المنطقة المطبخ وأجران التخزين وغرف جلوس النساء والأطفال ، وهناك باب جانبي يقود من قطاع النساء إلى خارج البيت ، وعادة ما يتم تكسيه الفناء الداخلي وأرضيات الغرف بعناية بطبقة من الصلصال الجاف الصلب أو الطين المجلوب من النيل مما يساعد في أن يظل البيت بكامله من الداخل في غاية النظافة.

ويتميز المطبخ النوبي بالبساطة الشديدة من حيث التكوين كمكان أو محتويات ، فنجد المطبخ النوبي أو (الدين شاور – أو دين شاي) يتكون من حاجز على البوابة ، وخلفها يوجد صاج يسمى الديو وغالبا ما يكون من الحديد أو الفخار ، وبجوار الديو يوجد الأثافي ، والذي يستخدم للطبخ . و في العادة تكون مساحة المطبخ معتدلة ، ولا تحتوى على أى أثاث سوى ما سبق ذكره ، ولا يوجد أي نشاط في المطبخ إلا في وقت إعداد الطعام .





ولصناعة الخبز كان دقيق القمح ، هو المستخدم في عمل أنواع الخبز المختلفة ، ومنها :

١ - الرقاق أو ما يسمى (بالكسرة الرهيفة أو ايى ويرا) وهي كلمة مأخوذة من طريقة الخبز والتي تتم بواسطة يد واحدة بحيث يتم وضع العجين على سطح الصاج ، وتمرر اليد لعمل طبقة خفيفة .

٢ - القراصة ، وهو نوع آخر من الخبز وينقسم إلى نوعين حسب السماكة :

ا- السلابية أو القراصة الخفيفة .(وتستخدم مع الخضروات المفروكة كالبامية والملوخية).
ب - الكابيدة ، وهى سميكة ويختلف سمكها من منطقة لأخرى .



أما بالنسبة للآدام (الطبيخ) فيرتبط بالظروف المناخية حيث يحدد نوع الغذاء خاصة في فصل الصيف .

ويبدأ اليوم في النوبة بتناول الشاي واللبن كل على حده ويقدم معه الشريك أوالمنين ويسمى شاي الصباح بـ (فجرن شاي أو سنتن أيق) .
أما الغذاء ، فكان يتكون في العادة من نوع واحد من الخضروات بالإضافة إلى قليل من البصل الأخضر .

ويتم طبخ الخضروات (الملاح) أساسا بالاعتماد على القدحة (الكيمد) ، وهى عبارة عن ثوم وبصل وبهارات تضاف إلى الطبيخ في آخر مرحلة من النضج لإعطائه النكهة ، ويتم طبخ الويكة الناشفة (اوى سمه) بهذه الطريقة .
ويعتبر اللحم من الأشياء النادرة والتي يتم تناولها في المناسبات الخاصة .



مجموعة من المنازل النوبية

قائمة ولائم نوبية من القرن الأول الميلادي

ولقد تم العثور على العديد من الوصفات النوبية القديمة التي ترجع إلى الألف الأولى من الميلاد والتي تضمنت وصفات مكتوبة باللغة النوبية القديمة (والتي تستخدم الحروف اليونانية مضافا إليها عدد من الأحرف من اللغة القبطية) والتي توضح الأكلات التي قد تكون قدمت في عرس نوبي في قرية صغيرة على ضفاف النيل ، ولقد تم التعرف عليها بالرجوع إلى نوعية الأغذية التقليدية التي كانت تقدم هناك والتي تمتد من العصر الفرعوني وإلى الآن .

ولقد أمكن توفير العديد من أصناف الطعام من الإنتاج المحلي بالإضافة إلى العربات الصغيرة التي كانت تمر على القرى لبيع بعض الأغذية الأخرى. كذلك تعتبر المراكب الصغيرة التي كانت تبحرفي النيل من ضمن طرق تبادل السلع وبيعها بين القرى الصغيرة الممتدة على ضفتي النيل ، وكانت العديد من التوابل تتوفر في هذه الأثناء بالإضافة إلى الأعشاب والخضروات التي تزرع محليا .

ويعد الطعام والخمر والبيرة التي كانت تصنع محليا من الأشياء الهامة التي يتم تناولها بل وتصديرها أيضا .

وتعد قائمة الطعام المقدمة والمكونة من أصناف تقدم خصيصا في المناسبات الخاصة والولائم والتي تحتوي على أصناف عديدة متنوعة تختلف بالتأكيد عن الأصناف التي تقدم في الوجبات اليومية.

وتتكون قائمة الطعام المقدمة من :

١ - بامية باللحم الضانى (انظر ص ١٣٩)
٢ - عصيدة الشعير
٣ - جمار (قلب النخل) المملح
٤ - رقاق (كسرة رهيفة) نوع من الخبز (انظر ص ١٠٧)
٥ - بطاطا حمراء مشوية
٦ - رغيف البلح على شكل تمساح (صنف حلو)
٧ - بوظة (بيرة مصنوعة من الشعير) (انظر ص ٨٥)
٨ - قهوة بالقرنفل
٩ - ملح – سكر


سيدة من النوبة

٢ - عصيدة الشعير :



شعير - سقارة - الدولة القديمة
المتحف الزراعى - الدقى

المقادير :

كوب شعير
١ ١/٢ كوب لبن جوز هند
٢ كوب ماء أو لبن حسب الرغبة
كوب عسل نحل أو شراب الخروب

الطريقة :

١ - يسخن اللبن (أو الماء) بالإضافة إلى لبن جوز الهند إلى درجة الغليان ثم يضاف الشعير ويقلب .
٢ - تخفض درجة الحرارة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى تتشرب .
٣ - يضاف العسل أو شراب الخروب وتقدم كصنف حلو .

٣ - الجمار المملح : Pith of palm tree



نخيل

المقادير :

قلب نخلة صغيرة مقطع شرائح (مثل الأناناس حاليا)
بصلة متوسطة مقطعة شرائح
كوب نبيذ أحمر
كوب من خل النبيذ الأحمر
٨ فصوص ثوم صحيحة
ملعقة كبيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حامى (شطة)
شريحة ر فيعة من جذر الزنجبيل

الطريقة :

١ - تخلط المقادير في برطمان زجاجى وتترك لمدة يومين .
٢ - يصفي السائل، وتقدم كنوع من المخللات .

(والجمار هو عبارة عن الجزء العلوي الداخلي من جسم النخلة وهو يعتبر من الأغذية الهامة لاحتوائه على العديد من المواد الغذائية المفيدة لجسم الإنسان ، وخاصة الرجال لاحتوائه على هرمونات ذكريه تساعد على إكثار الحيوانات المنوية لدى الذكور)

٥ - بطاطا حمراء مشوية - Yam

(والبطاطا الحمراء –yam - وهي عبارة عن نبات جذري يشبه البطاطا البيضاء ولكنه في العادة يكون كبير الحجم بحيث يصل وزن الثمرة الواحدة لأكثر من كيلو جرام ويحتوى على المواد النشوية وبعض الفيتامينات والمعادن وينمو أساسا في المناطق الوسطى من أفريقيا ، ويعتبر من المصادر الأساسية للنشويات)

المقادير :

٢ ثمرة بطاطا حمراء

ملح

٢ ملعقة كبيرة زبدة

بعض ورقات من سعف النخيل

الطريقة :

١ - تغسل البطاطا جيدا وتلف في سعف النخل المبلل بالماء .

٢ - تدفن في الفحم المشتعل لمدة ساعة على الأقل حتى تمام التسوية .

٣ - ينزع ورق النخل وتتبل البطاطا بالملح والزبد وتقدم.

٦ - رغيف البلح على شكل التمساح (صنف حلو)

(ويرجع عمل الرغيف على شكل التمساح اعتقادا من النوبيين إنه يجلب الحظ)

المقادير :

١ كوب لبن كامل الدسم (لبن بقر أو ماعز)

٢ كوب عسل بلح

١/٢ كوب زبده

١/٢ كوب سوداني مفري (غير مملح)

كوب جوز هند مبشور

١/٢ كيلو عجوة منزوعة النواة و مفرية

الطريقة :

١ - يخلط اللبن والزبد والعسل ، ويطهي على النار حتى يتشكل على هيئة كرة ملساء .

٢ - تضاف العجوة ، وتقلب حتى تتشكل على هيئة كرة لا تلتصق بالوعاء .

٣ - ترفع من على النار ويضاف إليها جوز الهند المبشور ويقلب .

٤ - يستمر في العجن حتى يتماسك القوام .

٥ - توضع العجينة في قطعة قماش نظيفة مبللة بالماء وتشكل على هيئة رغيف .

٦ - تترك لتجف وتتشكل حسب الرغبة ، ثم تقطع شرائح ، وتترك حتى تبرد تماما ثم تقدم .



مناظر حديثة لغربلة الحبوب و صناعة الخبز فى صعيد مصر

- أنواع الخبــز في صعيد مصر:

استخدم المصري المكاييل الخاصة به في عمل الخبز والمكيال المستخدم يكفي لعمل حوالى ٢١ رغيفا من الخبز. فنجده قد استخدم الربعة ، و التي تساوي = ربع كيلة = ٢/١ ٢ أقة قمح = ٣,١٢٥ كيلو جرام (تقريبا).

١ - البتاو (الزلوط) –(يصنع في أسيوط)

المقادير:

ربعة دقيق ذرة أو شعير (٣,١٢٥ كيلو جرام) أو كل منهما
كوب عجينة مخمرة
ذرة ملح
٢ كوب ماء دافئ للعجن
بصلة صغيرة (توضع على الخميرة لتساعد على تخميرها)

الطريقة :

١ - يوضع كوب العجينة المخمرة في خمارة صغيرة ، وتضاف إليها البصلة وتترك لتخمر طول الليل.

٢ - ينخل الدقيق في الماجور و تضاف إليه ذرة الملح ، ثم تضاف إليه الخميرة بعد نزع البصلة ويضاف إليها الماء بالتدريج أثناء العجن على أن يلت جيدا ليسمح بدخول الهواء داخل العجين .
(واللت هو رفع اليد بالعجين إلى أعلى أثناء العجن للسماح للهواء بالتخلل في العجين مما يساعد على سرعة التخمر) .

٣ - يترك العجين ليخمر حوالي ٢/١ ساعة في الماجور، ثم يُحمَى الفرن ويمسح سطحه بقطعة قماش نظيفة .

٤ - تجهز قطعة خشب بيد طويلة وتستخدم لوضع الخبز في الفرن (المقارص) وترش بالردة ثم تبل راحتي اليد ويقطع العجين على هيئة كور وتوضع على المقارص وتزج في فرن حار إلى أن يمتلىء ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

ملحوظة :

لتناول الخبز تعمل فتحة أعلى الرغيف و يملأ باللبن أو الماء ويترك حتى يلين و يؤكل حيث أنه شديد الجفاف، و يمكن الاحتفاظ به لمدة تطول لعده شهور.

- يصنع البتاو في أسيوط كذلك من الذرة الشامية و الشعير أو من الشعير و القمح أما في قنا فيصنع من الشعير فقط .
- يصنع البتاو من الذرة الشامية و الحلبة في كل من العياط و أخميم (في مصر الوسطى).

بتاو
أسيوط

بتاو من الشعير والقمح
أسيوط

٢ - العيش الشمسي (الملتوت)

(يصنع في أسيوط و أخميم ويسمى في سوهاج بفصوص شمسى)

المقادير:

ربعة دقيق قمح (٣,١٢٥ كيلو جرام)

١/٢ كوب عجينة مخمرة

٢ كوب ماء دافئ للعجن

ذرة ملح

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق وتضاف إليه ذرة الملح ، والخميرة ويضاف الماء بالتدريج حسب الحاجة .

٢ - تقطع العجينة فورا دون تركها لتخمر إلى قطع مستديرة وترش قطعة الخشب (المقارص) بالردة ويوضع فوقها العيش .

٣ - تترك لتخمر لمدة ١/٤ ساعة ثم تقلب على الوجه الآخر، ويترك حتى يعلو العجين ثم يزين الوجه برسومات على هيئة دوائر باستخدام قطعة من الخشب رفيعة .

٤ - يخبز في فرن حار لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه

عيش شمسى - أسوان



٣ - العيش السن (النخالة الناعمة لدقيق القمح) (يصنع في أسيوط)

المقادير :

ربعة دقيق سن (٣,١٢٥ كيلو جرام)
١/٢ كوب عجينة مخمرة
٢ كوب ماء دافئ للعجن
بصلة صغيرة (لتساعد على التخمر)

الطريقة :

١ - يوضع ١/٢ كوب العجين المخمر بالإضافة إلى البصلة بعد تقشيرها في خمارة صغيرة ، وتترك لتخمر طوال الليل .
٢ - ينخل الدقيق في الماجور ، و يضاف إليه ذرة المالح والخميرة ويضاف الماء بالتدريج حسب الحاجة ويعجن جيدا و يلت للسماح بدخول الهواء داخل العجبن ليساعد على رفعها .
٣ - يترك العجين ليخمر حوالي ١/٢ ساعة في الماجور بعد تغطيته بقطعة قماش نظيفة .
٤ - يسخن الفرن جيدا و يمسح سطح الفرن بقطعة قماش نظيف .
٥ - ترش المقارص بالردة ثم تبل راحة اليد بالماء وتكور العجينة ، وتوضع عليها ثم تزج في الفرن
٦ - يخبز العيش لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

٤ - القروص(يصنع في أسيوط)

المقادير:

ربعة دقيق قمح (٣,١٢٥ كيلو جرام)
ذرة ملح
٢ كوب ماء دافئ للعجن

الطريقة :

١ - يضاف الملح إلى الدقيق ويعجن بالماء جيدا.
٢ - يشكل العجين على هيئة أقراص مستديرة .
٣ - ينظف سطح الفرن بقطعة قماش نظيفة ويحمى جيدا .
٤ - يوضع الخبز في الفرن ، ويخبز لمدة ١٠ دقائق بحيث لا يتغير لونه ، و يؤكل في العادة مع السمك فقط



فرن لصناعة الخبز يستعمل حديثا في
المناطق الريفية في صعيد مصر



مطرحة
تستخدم لوضع الخبز في الفرن

٥ - الفايش (الشريك)

المقادير :

ربعة دقيق قمح (٣,١٢٥ كيلو جرام)
كوب سمن
٢ كوب لبن
٢ كوب ماء
ملعقة كبيرة كركم
كوب حمص ناشف أو عدس أصفر

الطريقة :

١ - يغطى العدس أو الحمص بالماء ثم يغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفي .
٢ - يضاف إليه كوب لبن و يترك حوالي ٢٤ ساعة ، ثم يصفي من اللبن ، ويعجن مع كوب من الدقيق ويترك حتى تتكون الخميرة .
٣ - يعجن باقى الدقيق مع السمن واللبن ويضاف إليه الكركم لإعطائه اللون الأصفر المميز له ، ثم تضاف الخميرة و يعجن مرة أخرى .
٤ - يترك العجين في الماجور مع دهن الوجه بالسمن ويغطى ، ويترك لمدة ١/٢ ساعة حتى يخمر .
٥ - تشكل العجينة على هيئة أصابع ، وتخبز في فرن حار لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه ، ثم في فرن هادىء لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح جافة .



٦ - الرقاق أو الفطير الأبيض (يصنع في أسيوط)

المقادير :

ربعة دقيق قمح (٣,١٢٥ كيلو جرام)
ذرة ملح
كوب ماء للعجن

الطريقة :

١ - يضاف الملح إلى الدقيق ويعجن بالماء جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة .
٢ - تقطع العجينة إلى قطع في حجم البرتقالة الصغيرة.
٣ - تفرد العجينة بالنشابة على شكل دوائر حتى تصير رقيقة .
٤ - تخبز على سطح فرن ساخن لمدة دقيقتين (وذلك في حالة الرغبة في الحصول على الرقاق الطري) أو يترك لمدة (٥) دقائق في حالة الحصول على الرقاق الناشف .

ملحوظة:
- يستخدم الرقاق الناشف في عمل الفطير المحشو باللحم المفروم المعصج بالبصل بعد أن يسقى بمرقه اللحم أو الطيور.
- يستخدم الرقاق الطري كنوع من الخبز يتم تناوله مع الجبن القديم (المش) أو الخضروات المطبوخة .



٦ - العيش المِنطط أو الواسع (يصنع في المنيا)

المقادير:

كوب دقيق قمح
كوب دقيق ذرة
١/٤ كوب دقيق فول
كوب ماء للعجن

الطريقة:

١ - يعجن الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
٢ - يقطع العجين إلى قطع صغيرة في حجم البرتقالة.
٣ - تفرد العجينة بالنشابة حتى تصير رقيقة.
٤ - يسخن الفرن و يوضع عليه بعض الحصى الصغير من الطين المحروق و يوضع فوقه العجين.
٥ - يخبز لمده ١٠ دقائق بحيث يكون الشكل النهائى بشكل رغيف مستدير و به بعض الفقاقيع ذات لون غامق .



أنواع الخبز في النوبة :

١ - الخّمريت

المقادير :

١/٢ كيلو دقيق أبيض
١/٢ كيلو دقيق أسمر
ذرة ملح
٢ كوب ماء للعجن
١/٢ كوب عجين

الطريقة :

١ - يخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح ، ثم تضاف الخميرة ، وتعجن مع إضافة قليل من الماء حتى تتكون عجينة سميكة .
٢ - تغطى وتترك في مكان دافئ حتى تخمر.
٣ - تشكل على هيئة أقراص ، وتبط براحة اليد ، وتخبز في فرن حار لمدة (١٠) دقائق حتى يحمر الوجه .



- صلصة الكودَّاكريت (تؤكل مع الخَّمريت)

المقادير :

بصلة متوسطة
كوب عصير طماطم
ملعقة كبيرة سمن
كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١/٤ ملعقة صغيرة شطة
رغيف خّمريت أو بواقي من نفس العيش

الطريقة :

١ - يقطع البصل مكعبات ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الطماطم وتتبل بالملح والشطة والكمون وتترك حتى تتسبك ثم يضاف إليها الماء ، وتترك حتى يغلي .
٢ - يقطع العيش قطعا صغيرة يضاف إلى المقادير السابقة ، ويضرب بالمفراك حتى يصير مثل العجينة و يقدم ساخنا.



فرن ريفى مازال يستعمل فى جنوب مصر

٢ - الملتوت

المقادير :

٢ كيلو دقيق قمح
كوب حمص أو عدس أو غلة
كوب لبن ماعز
١/٤ كوب سمن
١/٤ كوب زيت
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٢ كوب ماء دافئ للعجن

الطريقة :

١ - يضاف كوب من العدس (أو الغلة أو الحمص) إلى كوب لبن الماعز ويغطى ويترك في مكان دافئ إلى اليوم التالي حتى تتكون الخميرة .
٢ - يوضع الدقيق في ماجور ويضاف إليه الملح وتوضع فوقه الخميرة بعد تصفيتها من الحبوب ، ثم يضاف الماء حسب الحاجة لتشكل عجينة سميكة نوعا ما .
٣ - يغطى الماجور ، ويترك في مكان دافئ حتى تخمر العجينة لمدة ساعة على الأقل .
٤ - تدهن راحة اليد بالزيت ، وتقطع العجينة قطعا متوسطة ، وتشكل على هيئة أقراص مستديرة أو على هيئة أصابع ، وتدهن بالسمن .
٥ - يترك ليخمر مرة أخرى حتى يعلو الرغيف ثم يخبز في فرن حار لمدة ١٠ دقائق ويقدم طريا .
٦ - يمكن وضع العيش الملتوت في فرن هادئ مرة أخرى لمدة١٠ دقائق حتى يجف ، ويصبح مثل البقسماط .

٣ - **جرجوش** (مثل الشريك – انظر ص ١٠٦)
٤ - **دوكة أو الكسرة الرهيفة** (مثل الرقاق – انظر ص ١٠٧) وتؤكل باللبن والعسل
٥ - **كاوايكاوى** (مثل المسبوبة - انظر ص ١٥٢) وتصنع بدون خميرة ، وتشبه القطائف

٦ - جُرس أو تاواكِل (مثل الفطير المطبق)

المقادير :

٢ كوب دقيق قمح
١/٢ كوب ماء دافئ للعجن
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
كوب زيت للقلى
كوب عسل أسود
أو كوب سكر ناعم

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق في الماجور ، ويضاف إليه الملح ، والماء ويعجن جيدا ويلت عدة مرات حتى يتخلله الهواء ثم يترك ليستريح لمدة ١/٢ ساعة .
٢ - تفرد العجينة بالنشابة حتى تصير رقيقة .
٣ - تسحب العجينة من جميع الجوانب حتى تصير رقيقة ، ثم تطوى العجينة من جميع الجهات .
٤ - تفرد مرة أخرى بالنشابة حتى تصير رفيعة ثم تطوى على شكل مستدير أو تشكل عده فطائر صغيرة .
٥ - يسخن الزيت حتى درجه الغليان و تقلى فيه الفطيرة أو الفطائر الصغيرة حتى يحمر لونها .
٦ - ينشل الفطير من الزيت ويصفي جيدا ثم يقدم مع العسل أو يرش بالسكر .



مناظر حديثة لصناعة الخبز وطهى الطعام مستخدمة حتى الآن فى بعض المناطق الريفية فى صعيد مصر



طرق طهى اللحوم في صعيد مصر:

أنواع اللحوم المستخدمة :

١ - الضأن
٢ - الجدي أو الماعز الصغيرة (السخلة)
٣ - الجمال
٤ - الجاموس الصغير (الشاب – أو البتلو)
٥ - البقر
٦ - السقط (أو الحوايا أى ما تحتوي عليه بطن الحيوان) - Organs
مثال (الكبد – القلب – الطحال – الكلاوي - الفشه – الكرشة – بالإضافة إلى المخ والكوارع) .

١ - السليقة

المقادير :
١ كيلو لحم أحمر (النوع حسب الرغبة ضاني أو بتلو أو بقري أوجملي)
بصلة متوسطة
لتر ماء
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :
١ - يغلى الماء في القدر على سطح الفرن ثم تضاف البصلة الصحيحة والملح والفلفل .
٢ - يقطع اللحم إلى مكعبات ، ويغسل ثم يسقط في الماء المغلي .
٣ - ينزع الريم أولا بأول ، ويترك اللحم حوالي ساعة حتى تمام السلق.
٤ - يصفي الحساء ، ويقدم مع اللحم المسلوق .

٢ - لحم مشوي

المقادير :
قطعة لحم حسب الرغبة (فخدة ضانى أو كتف ماعز من ٢ إلى ٣ كيلو)
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الطريقة :
١ - يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل .
٢ - يوضع اللحم في الفرن على أن يقلب على الوجه الآخر بعد حوالي ١/٢ ساعة ، ويستمر في الشوي حوالي ١/٢ ساعة أخرى حتى تمام النضج .
أو يشبك اللحم في سيخ ، ويشوى على النار المباشرة مع التقليب المستمر من وقت لآخر حتى تمام التسوية (حوالي ١/٢ ساعة) حسب حجم قطعة اللحم .

٣ - اليخني (البورمة)

المقادير :

١ كيلو لحم ضانى أو بتلو حسب الرغبة

١/٢ كيلو بصل

ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ فص ثوم

ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعا متوسطة حسب الرغبة .

٢ - يقطع البصل والثوم حلقات ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إلى اللحم .

٣ - يوضع الخليط في برام ، ويضاف إليه السمن ويوضع على نار هادئة على أن يقلب من وقت لآخر حوالي ساعة حتى تمام التسوية ثم تقدم .



٤ - السخينة

المقادير :

١ كيلو لحم مكعبات

بصلة متوسطة

ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

١ لتر ماء

الطريقة :

١ - يغلى الماء ، ويضاف إليه الملح والفلفل والبصل المقطع مكعبات .

٢ - يضاف اللحم بعد غسله ، ويترك على نار هادئة حتى تمام التسوية (حوالي ساعة) وتستخدم السخينة بدون لحم في عمل الخضروات أو يضاف عليها البيض أو البامية الناشفة لعمل الويكة أو الملوخية الناشفة .

٥ - الكمونية



بذور كمون – دير المدينة – الدولة الحديثة

المقادير :

١ كيلو لحم مكعبا ت
٤ فصوص ثوم
كوب عصير طماطم
١/٢ كوب حمص ناشف أو فريك
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
ملعقة كبيرة كمون
ملعقة كبيرة زيت أو سمن

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات .
٢ - يسخن الزيت أو السمن ثم يضاف اللحم ويقلب قليلا حتى يتشرب بعد حوالي ١/٤ ساعة .
٣ - يضاف الثوم والملح والكمون ويقلب ، ثم يضاف عصير الطماطم والحمص أو الفريك (المنقوع سابقا في الماء لمدة ساعة).
٤ - يترك على نار متوسطة لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك ، وتقدم.

٦ - برام اللحم المدسوس باللبن



المقادير :

١ كيلو لحم مكعبات
٢ كوب أرز
٢كوب لبن
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة قشدة
ملعقة ملح كبيرة للنقع

الطريقة :

١ - يغسل الأرز وينقع في الماء المضاف إليه ملعقة ملح كبيرة لمدة ساعة ، ثم يصفي .
٢ - يحضر برام فخار ويبطن من الداخل بالسمن ثم يغطى بطبقة من الأرز .
٣ - تغسل مكعبات اللحم وتوضع في وسط البرام ، وتتبل بالملح والفلفل ، وتغطى بباقى الأرز .
٤ - يضاف اللبن بعد غليه ، ويزج البرام في فرن حار لمدة ساعة ثم يخرج من الفرن ، ويضاف إليه القشدة على الوجه ، ثم يعاد إلى الفرن مرة أخرى لمدة (٥) دقائق حتى يحمر الوجه ، ويقدم .

٧ - السقط (الحوايا)

(ويطلق اسم السقط أو الحوايا على الكبد ، والكلاوي ، والقلب والطحال والفشة والممبار بالإضافة إلى المخ والكوارع ، وهناك عدة طرق لطهيها ، وهى مابين التحمير والشوي والسلق)

- كبدة وقلب وكلاوي محمرة

المقادير :

٢/١ كيلو كبده أو قلب أو كلاوي أو خليط من كل منهم مقطع مكعبات
١ ملعقة صغيرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ فص ثوم
١ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

١ - يغسل الكبد (أو الخليط) بعد تقطيعه مكعبات ، ويتبل بالملح والفلفل .
٢ - يقطع الثوم حلقات ويضاف إلى الكبده ثم يقدح السمن وتضاف إليه الكبده المتبلة ، وتقلب قليلا .
٣ - تهدأ النار ، وتترك حوالي ٤/١ ساعة مع التقليب من وقت لآخر حتى يحمر لونها ، وتقدم



- طحال مشوي

المقادير :

طحال بقري أو جاموسي
ملعقة صغيرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
عصير ليمونة

الطريقة :

١ - يغسل الطحال و يتبل بالملح والفلفل .
٢ - يوضع الطحال في فرن حامٍ لمدة ١٠ دقائق ، ثم يقلب على الجهه الأخرى لمدة ١٠ دقائق أخرى .
٣ - يقطع ترنشات و يتبل بقليل من الملح والفلفل وعصير الليمون ، ويقدم .

- كوارع مسلوقة



المقادير :

١ كورع (بقري أو جاموسي)
٢ لتر ماء
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
بصلة متوسطة

الطريقة :

١ - يغسل الكورع بعد تنظيفه من الشعر جيدا ويقطع قطعا صغيرة حسب الرغبة .
٢ - يغلى الماء في قدر كبير وتضاف البصلة للماء عند الغلي .
٣ - تترك البصلة تغلي لمدة (٥) دقائق ، ثم تضاف الكوارع ، وتترك على نار متوسطة لمدة ساعتين على الأقل
٤ - تترك الكوارع في الحساء الساخن بعيدا عن النار لمدة ١/٢ ساعة على الأقل ثم تصفي ، وتقدم مع الحساء.

- مخ مسلوق

المقادير :

١ مخ جاموسي أو بقري
لتر ماء
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ ليمونة

الطريقة :

١ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح والفلفل ثم يسقط المخ .
٢ - يترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفي من الماء .
٣ - يقطع المخ المسلوق ترنشات ، ويتبل بالملح والفلفل و بعض قطرات من الليمون ، ويقدم



نموذج خشبى
لمنظر الذبح
المتحف المصرى

- اللواوى

المقادير :

١ كيلو كرشة بقري أو بتلو
حوالي ٢ متر ممبار ر فيع (الأمعاء الر فيعة للحيوان)
١/٢ كيلو فشة
٣ بصلة متوسطة
٣ لتر ماء
٣ ملاعق صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة كبيرة سمن للتحمير

الطريقة :

١ - تنظف الكرشة جيدا بالماء الساخن والسكين حتى تصير بيضاء اللون ، يغلى لتر ماء ويضاف إليه قليلا من الملح والفلفل والبصلة المقطعة مكعبات وتضاف الكرشة وتترك لتسلق لمدة ساعة ونصف ثم تصفي .
٢ - تسلق الفشة في لتر ماء مضاف إليه قليلٌ من الملح والفلفل لمدة ١/٢ ساعة ثم تصفي ، وتشطف بالماء وتقطع مكعبات.
٣ - تقطع الكرشة إلى قطع صغيرة بحجم كف اليد ، ثم يوضع في وسطها قطعة من الفشه المسلوقة ثم تلف على هيئة أصابع و تلف بقطعة من الممبار وتربط .
٤ - يغلى لتر من الماء ويضاف إليه بصلة مقطعة مكعبات والمتبلة بالملح والفلفل ثم تضاف إليه قطع اللواوي وتترك لتغلى لمدة ١/٢ ساعة ، ثم تنشل وتصفي .
٥ - تحمر اللواوي في السمن حتى يحمر لونها ، وتقدم



- طرق طهى اللحوم في النوبة

- اللحوم (كوسو)

ويعتبر سلق وتحمير اللحم هي الطريقة المتبعة في تسوية اللحم في النوبة .
وتتنوع أصناف اللحوم المستخدمة كالتالى :

- لحم الضانى (ديوردى)
- لحم الماعز (برتى)
- لحم الجاموس
- لحم الغزال

- لحم مسلوق

المقادير :

١ كيلو لحم (من أى نوع من الأنواع السابقة)
١/٢ التر ماء
بصلة متوسطة
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - يغلى الماء ويغسل اللحم بعد تقطيعه حسب الرغبة ، ثم يوضع في الماء .
٢ - يترك ليغلى مع نزع الريم ثم تضاف البصلة الصحيحة والفلفل ويترك على النار لمدة ساعة حتى تمام التسوية .
٣ - يضاف الملح ويصفي الحساء ويضاف إليه قطع اللحم المسلوق ويقدم .

أما لتحمير اللحم فتتبل قطعة اللحم المراد تحميرها في الفرن بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتوضع في الفرن لمدة ساعة على الأقل على ان تقلب على الجانبين مع إضافة قليل من الماء أثناء التسوية ، حتى تمام النضج ، ويحمر لونها .





آنية بها بط وإوز - دير المدينة - الدولة الحديثة

- طرق طهى الطيور في صعيد مصر:

١ - السلق

المقادير :

بطه أو إوزة أو دجاجة برية
بصلة متوسطة
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل
ملعقة كبيرة سمن أو زيت سمسم

الطريقة :

١ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل وتنزع الأحشاء ، ويغسل الطائر جيدا من الداخل والخارج .
٢ - يتبل الطائر من الداخل والخارج بالملح والفلفل .
٣ - يغلى الماء في النطال ثم تسقط الطيور المتبلة والبصلة الصحيحة وتترك لتسلق حوالي ساعة ثم تصفي
٤ - يقدح السمن في إناء واسع ، ويحمر فيه الطائر من جميع الجهات ، ويقدم .

ملحوظة :

- يمكن استخدام ماء السلق كحساء يقدم مع الطائر أو يمكن عمل الملوخية والبامية الويكة .
- يمكن تقطيع العيش البتاو إلى قطعٍ صغيرة ، ويسقى بالحساء لعمل الفتة ، وتقدم مع الطيور المحمرة .

٢ - الشواء (على النار المباشرة)

المقادير :

بطة أو إوزة أو دجاجة برية

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة :

١ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل وتنزع الأحشاء ، ويغسل الطائر جيدا من الداخل والخارج .

٢ - يتبل الطائر من الداخل و الخارج بالملح و الفلفل .

٣ - يوضع الطائر في سيخ حديدي طويل ويشوى على نار مباشرة مع التقليب الجيد من جميع الجهات حوالي ١/٢ ساعة ، ويقدم.

٣ - الشواء في الفرن

المقادير :

بطة أو إوزة أو دجاجة برية

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة :

١ - يوضع الطائر في الفرن الموقد بالخشب بعد تتبيله جيدا بالملح والفلفل مع مراعاة التقليب من وقت لآخر لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج ، ويقدم .

٤ - الحشو بالفريك

المقادير :

بطة وإوزة أو دجاجة برية

كوب كبير فريك

١/٢ ١ لتر ماء

ملعقة كبيرة سمن

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة :

١ - يسلق الفريك في ١/٢ لتر ماء لمدة ١/٤ ساعة ثم يترك في الماء الساخن لمدة ١/٢ ساعة ، ثم يصفي .

٢ - يقدح السمن ويضاف إليه الفريك ويتبل بالملح والفلفل ، ويقلب قليلا ، ثم يترك حتى يبرد .

٣ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل وتنزع الأحشاء ويغسل جيدا من الداخل والخارج ، ويتبل من الداخل والخارج بالملح والفلفل .
٤ - يحشى الطائر بالفريك وتغلق الفتحة بواسطة رأس الطائر ، ثم يغلى لتر من الماء في نطال كبير ويسقط فيه ، ويترك حوالي ساعة ، ثم يصفي الحساء ، ويقدم .

أو

- يوضع الطائر المحشو بالفريك في برام ، ويضاف إليه ملعقة سمن ، ويوضع في فرن متوسط الحرارة ويترك حوالي ساعة حتى تمام التسوية ، ويقدم .

٥ - الدس (التسوية باللبن)

المقادير :

بطه أو دجاجة برية أو ٤ حمامات
٢ كوب أرز
٢ كوب لبن
ملعقة كبيرة قشدة
ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود



الطريقة :

١ - يغسل الأرز وينقع في الماء المضاف إليه ١/٢ ملعقة ملح لمدة ١/٢ ساعة .
٢ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل و تنزع الأحشاء و يغسل جيدا من الداخل و الخارج .
٣ - يحضر برام كبير و يبطن بالسمن و يوضع فيه الأرز بعد تصفيته من الماء .
٤ - يقطع البط أو الدجاج إلى ٤ أجزاء ، و في حالة الحمام يوضع صحيحا .
٥ - يضاف اللبن ويتبل بالملح والفلفل و يوضع البرام في الفرن حتى يتشرب الأرز ويتم طهي الطيور (حوالي ١/٢ ساعة)
٦ - يخرج البرام من الفرن و تضاف القشدة فوقه ، و يزج مرة أخرى في الفرن ويترك حوالي ١٠ دقائق حتى يحمر لون الوجه ويقدم .

٦ - التحمير

المقادير :

دجاجة برية أو ٤ حمامات أو بطة متوسطة الحجم
ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل و تنزع الأحشاء و يغسل جيدا من الداخل والخارج .
٢ - يقدح السمن في برام ثم تضاف الطيور وتتبل بالملح والفلفل وتوضع على نار متوسطة حوالي ١/٢ ساعة على أن تقلب من وقت لآخر.
٣ - يغطى البرام و يترك قليلا حتى يتشرب حوالي ١٠ دقائق ، ثم يرفع الغطاء ويقلب مرة أخرى حتى يكتسب لحم الطائر اللون الوردى ، ويقدم .



٧ - التمليح

المقادير :

بطة أو دجاجة برية أو ٤ حمامات أو دستة عصافير
١/٢ كوب من الملح

الطريقة :

١ - ينزع الريش ويفتح بطن الطائر من أسفل و تنزع الأحشاء و يغسل جيدا من الداخل و الخارج .
٢ - يغطى الطائر بكمية كا فيه من الملح من الداخل والخارج ، ويترك في الشمس لمدة ٣ أيام حتى يجف اللحم تماما ويمكن الاحتفاظ به لمدة طويلة .
٣ - في حاله طهي الطيور المملحة تنقع في الماء لمدة ساعة على الأقل قبل الطهي للتخلص من الملح الزائد ثم تطهي بالطرق السابقة حسب الرغبة .

- طرق طهى الطيور في النوبة (كوسو)

والطيور التي تعرف في النوبة هى :

الدجاج(داربض) – البط (بطى جطى) – الإوز(جطى) – الحمام (حمامى جطى) – الأرانب .
و تتم تسوية الطيور بالسلق والتحمير أو الشواء ، أما الحمام ، فيتم حشوه بالفريك ، والبصل .
(نفس طريقة طهى الطيور في صعيد مصر) .

- طرق طهى البيض في صعيد مصر:

١ - بيض بالسخينة (بيض بالبصل و الأرز)

المقادير:

٤ بيضات
بصلة متوسطة
١/٢ كوب أرز
١/٢ لتر ماء
ملعقة زيت
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة فلفل أسود
ملعقة صغيرة كمون
ملعقة صغيرة كراويه



الطريقة :

١ - يقطع البصل مكعبات و يحمر في الزيت في برام حتى يصفر لونه ثم يضاف الماء و يترك حتى يغلى مع إضافة الملح والفلفل و الكمون و الكراوية .
٢ - يضاف الأرز بعد غسله و يترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق .
٣ - يكسر البيض واحدة تلو الأخرى و يضاف إلى الخليط و يترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق أخرى ، ثم يقدم على هيئة حساء بالأرز و البيض .

٢ – بيض بالسمن

المقادير :

٤ بيضات
ملعقة كبيرة سمن
رشة ملح
رشة فلفل

الطريقة :

١ - يحضر طبق البيض ، ويوضع به السمن ، ويوضع على سطح الفرن حتى يسيح .
٢ - يكسر البيض ويوضع في السمن على شكل عيون ويترك حوالي ٣ دقائق ، ثم يتبل بالملح والفلفل ، ويقدم

٣ - بيض بالخضرة (عجة مصرية)

المقادير :

٤ بيضات
٢ ملعقة كبيرة زيت
بصلة متوسطة
١/٤ كوب دقيق
حزمة صغيرة بقدونس
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل



الطريقة :

١ - يقطع البصل مكعبات و يحمر في ملعقة زيت حتى يصفر لونه .
٢ - يرب البيض في طبق عميق ويتبل بالملح و الفلفل و يضاف الدقيق ويغسل البقدونس ويقطع و يضاف إلى الخليط .
٣ - يضاف البصل المحمر إلى الخليط و يرب مرة أخرى .
٤ - يحضر طبق البيض و يوضع به الخليط بالإضافة إلى ملعقة الزيت و يوضع على ظهر الفرن لمدة ١/٤ ساعة حتى تمام التسوية ، ثم يزج في الفرن لمدة ٣ دقائق حتى يحمر لون الوجه و يقدم .

- بيض بالكشك الصعيدى

المقادير :

١/٤ كيلو كشك صعيدى
٤ بيضا ت
١ ملعقة كبيرة سمن
قليل من الملح و الفلفل
١/٢ كوب ماء للنقع

الطريقة :

١ - ينقع الكشك في الماء بارد لمده ١/٤ ساعة ثم يصفي و يهرس بالشوكه.
٢ - يحمر الكشك في السمن لمده ٥ دقائق حتى يحمر لونه.
٣ - يرب البيض بعد إضافة الملح و الفلفل ثم يصب فوق الكشك ثم يوضع في طبق بيض و يزج في فرن حار لمده ١٠دقائق و يقدم ساخنا.

- طرق طهى البيض في النوبة

البيض (جاسى جاطى) أو (مِنّه)

و يقدم البيض بالطرق المستخدمة في صعيد مصر مثل :
١ - البيض المقلي في السمن (أنظر ص ١٢٥)
٢ - عجة مصرية بالخضروات (أنظر ص١٢٥)
٣ - بيض بالسخينة (يضاف مقدار من خبزالدوكة بدلا من الأرز) (أنظر ص ١٢٤)



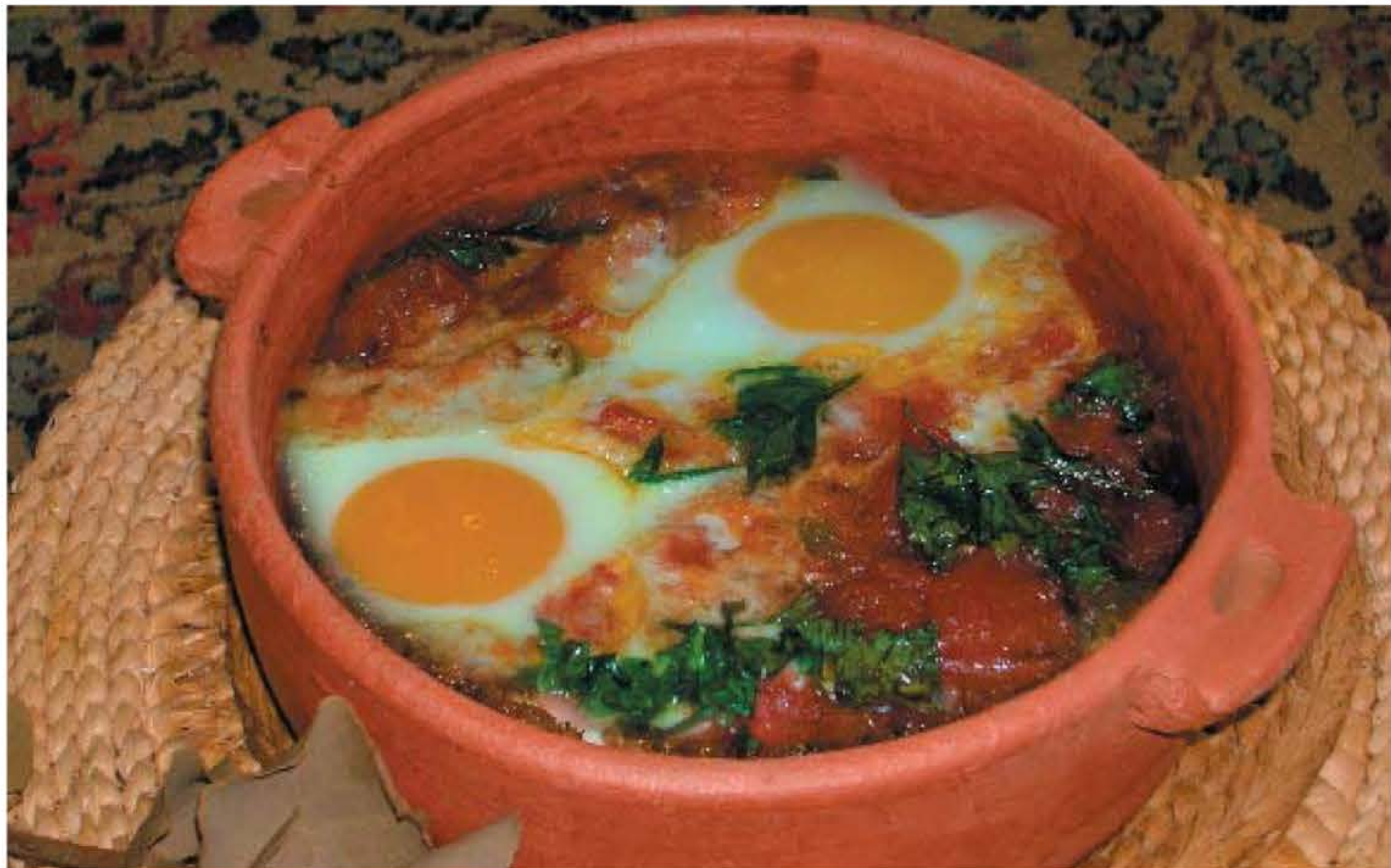
٤ - شكشوكـة

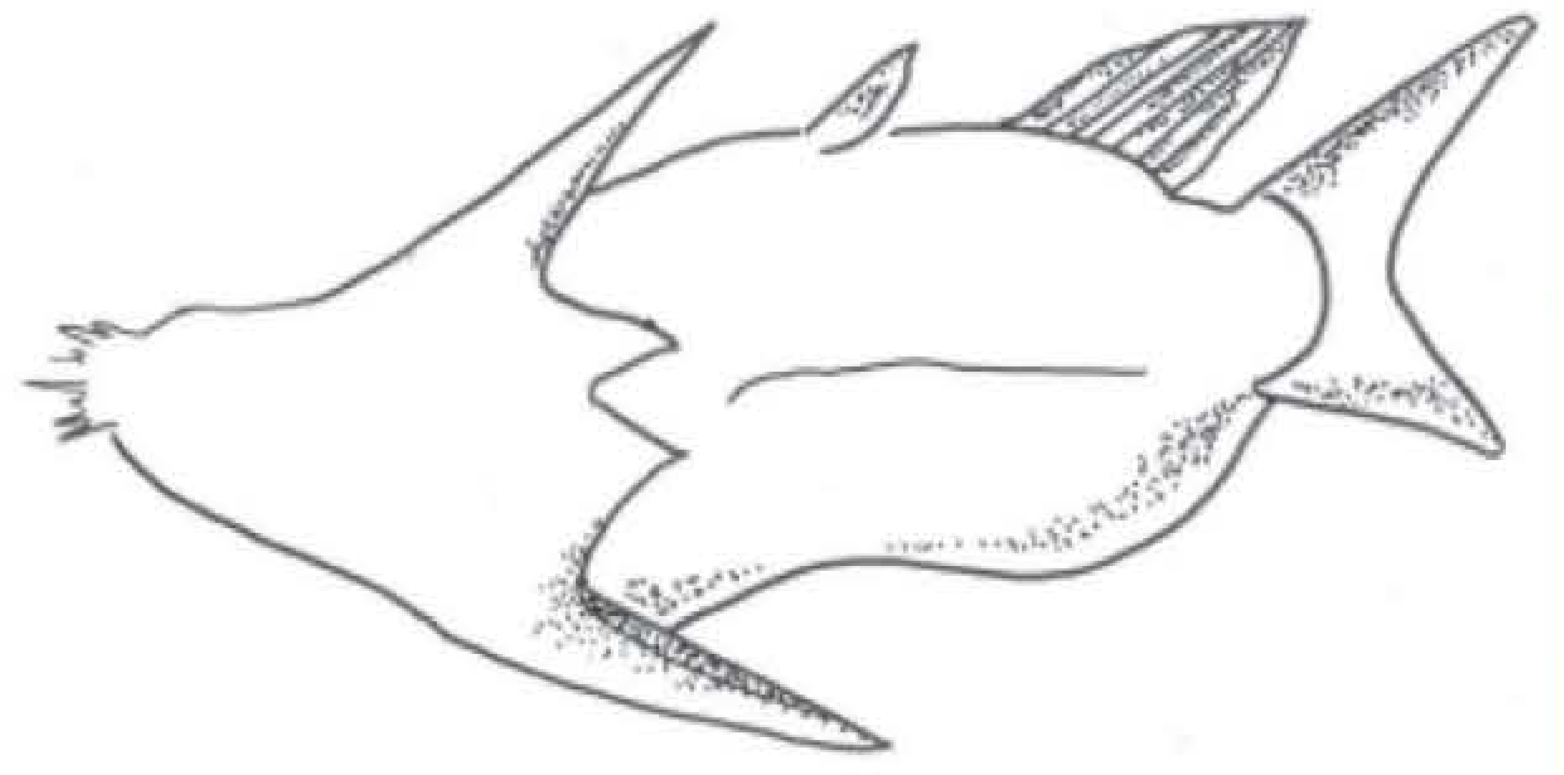
المقاديـر :

٦ بيضات
بصلة كبيرة
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
١/٢ كيلو طماطم
٢ فص ثوم
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ قرن فلفل أخضرحامى
٢ ملعقة سمن

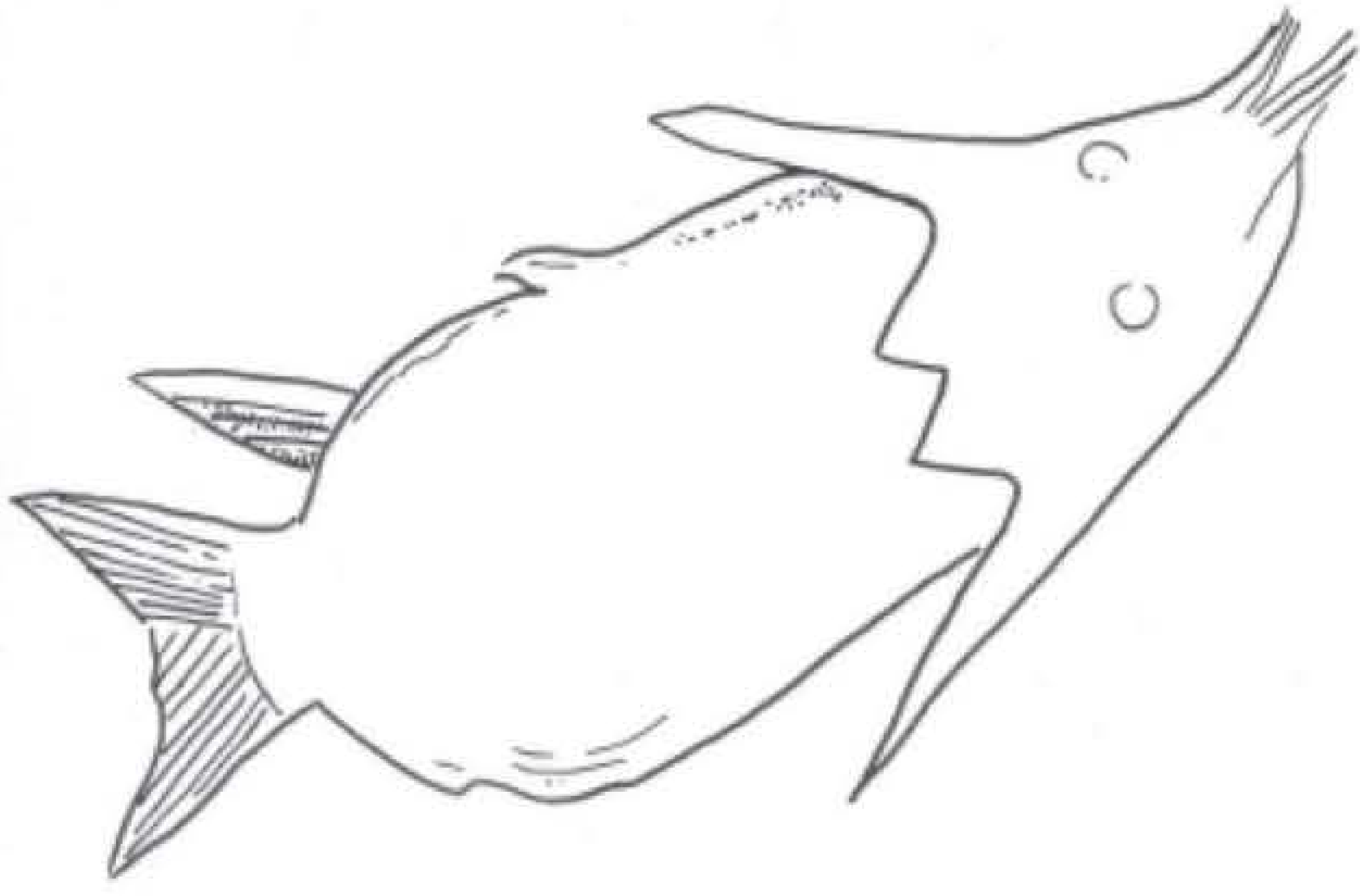
الطريقـة :

١ - يقطع الثوم والبصل حلقات ، ويحمر قليلاً في السمن حتى يصفر لونه .
٢ - تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيرة ، وعندما يصفر لون البصل والثوم تضاف إليه مع التقليب حتى تتخذع الطماطم ثم يضاف إليها نصف كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل .
٣ - يصب الخليط في طبق البيض وتعمل عدد ٦ فتحات بواسطة ملعقة ويكسر داخلها البيض .
٤ - يجمل الوجه بالبقدونس المفرى وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة ثم تقدم .

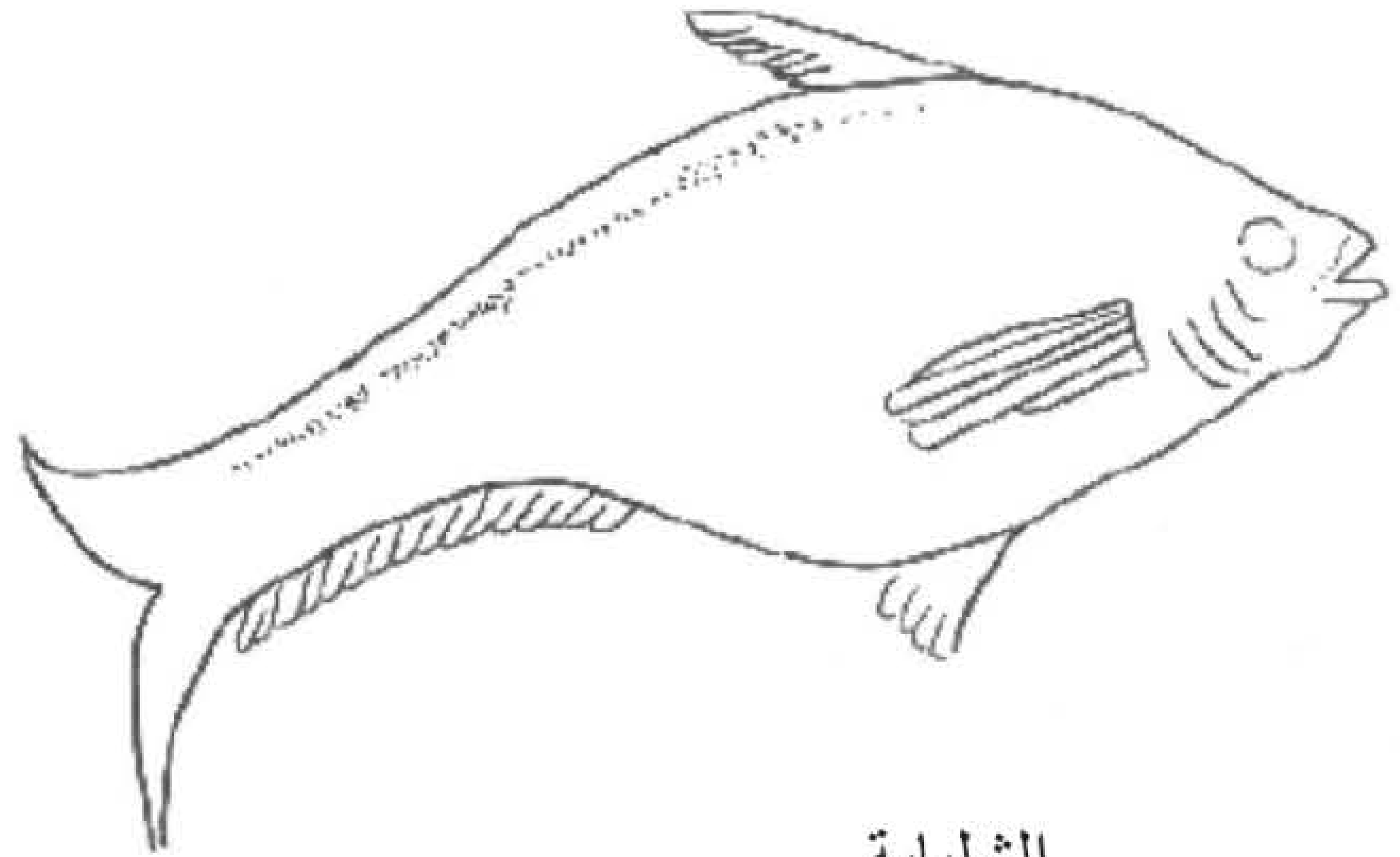




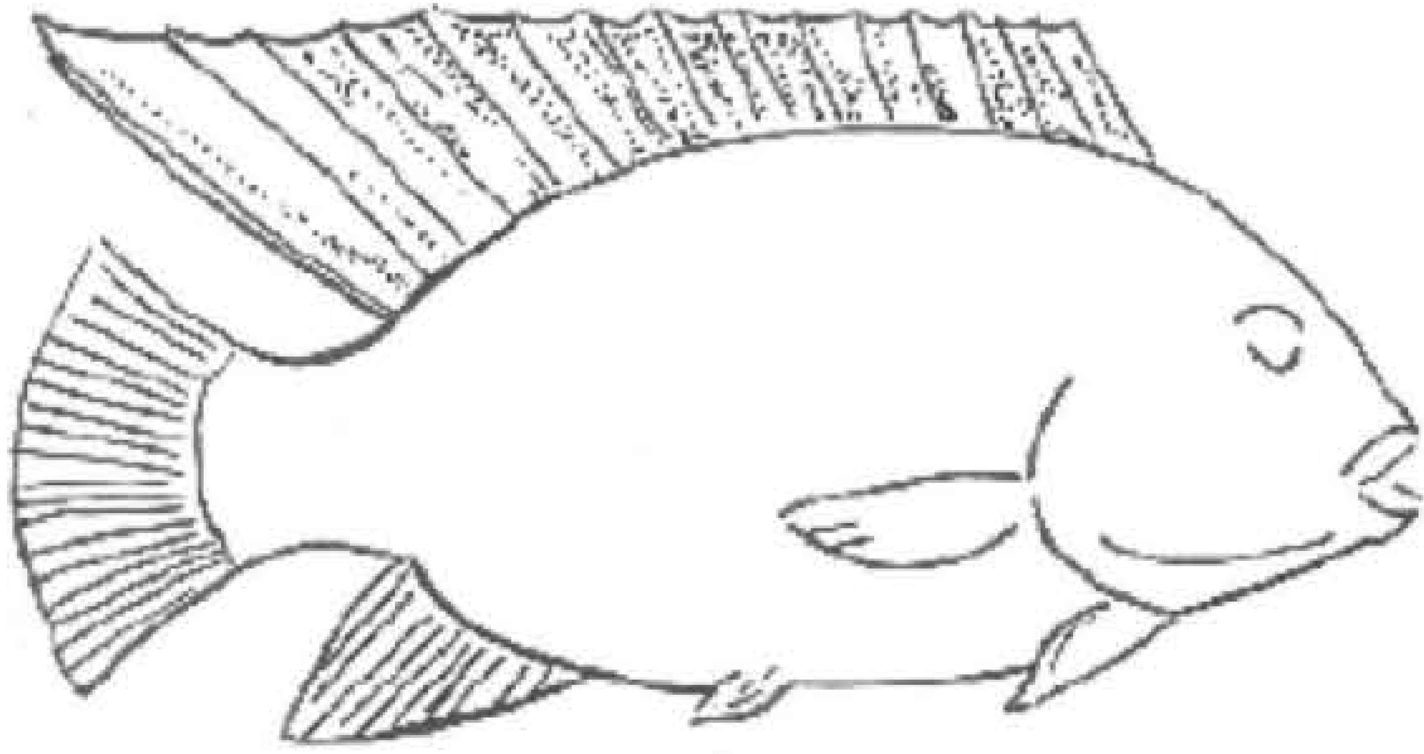
الشال



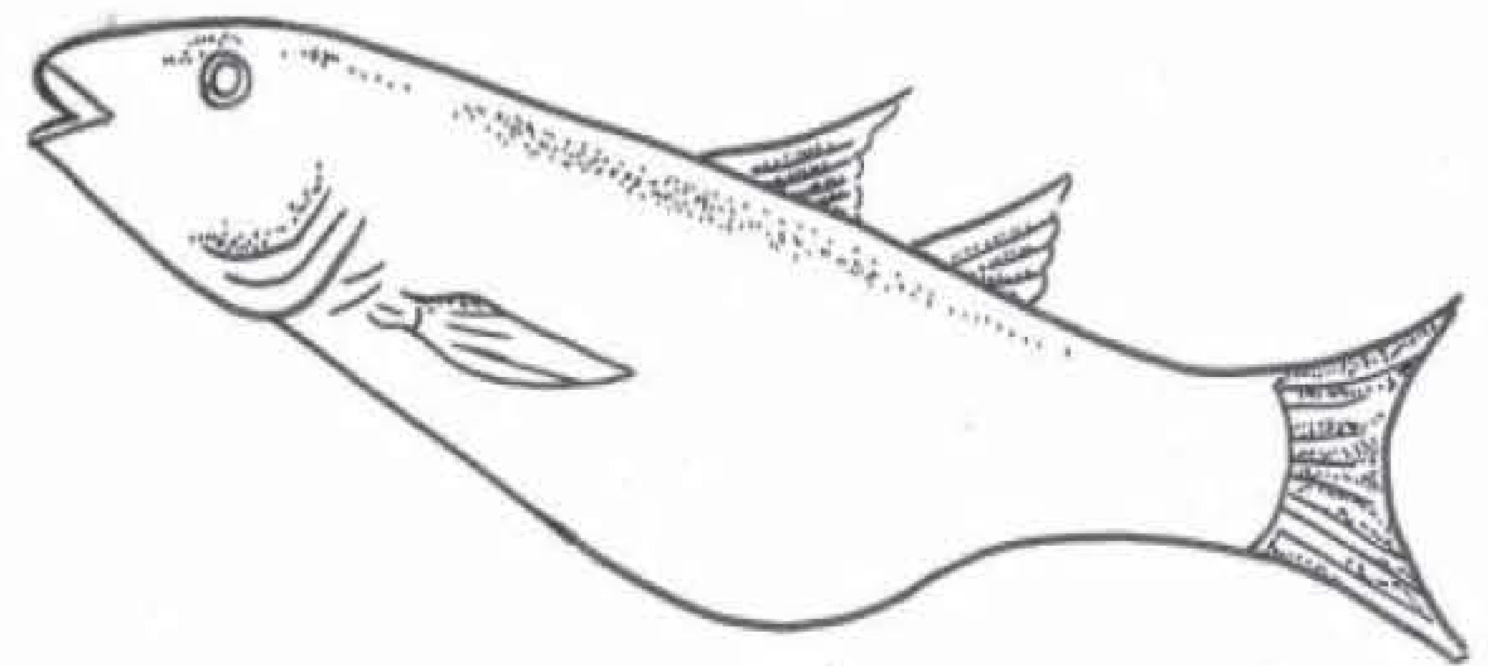
الشال



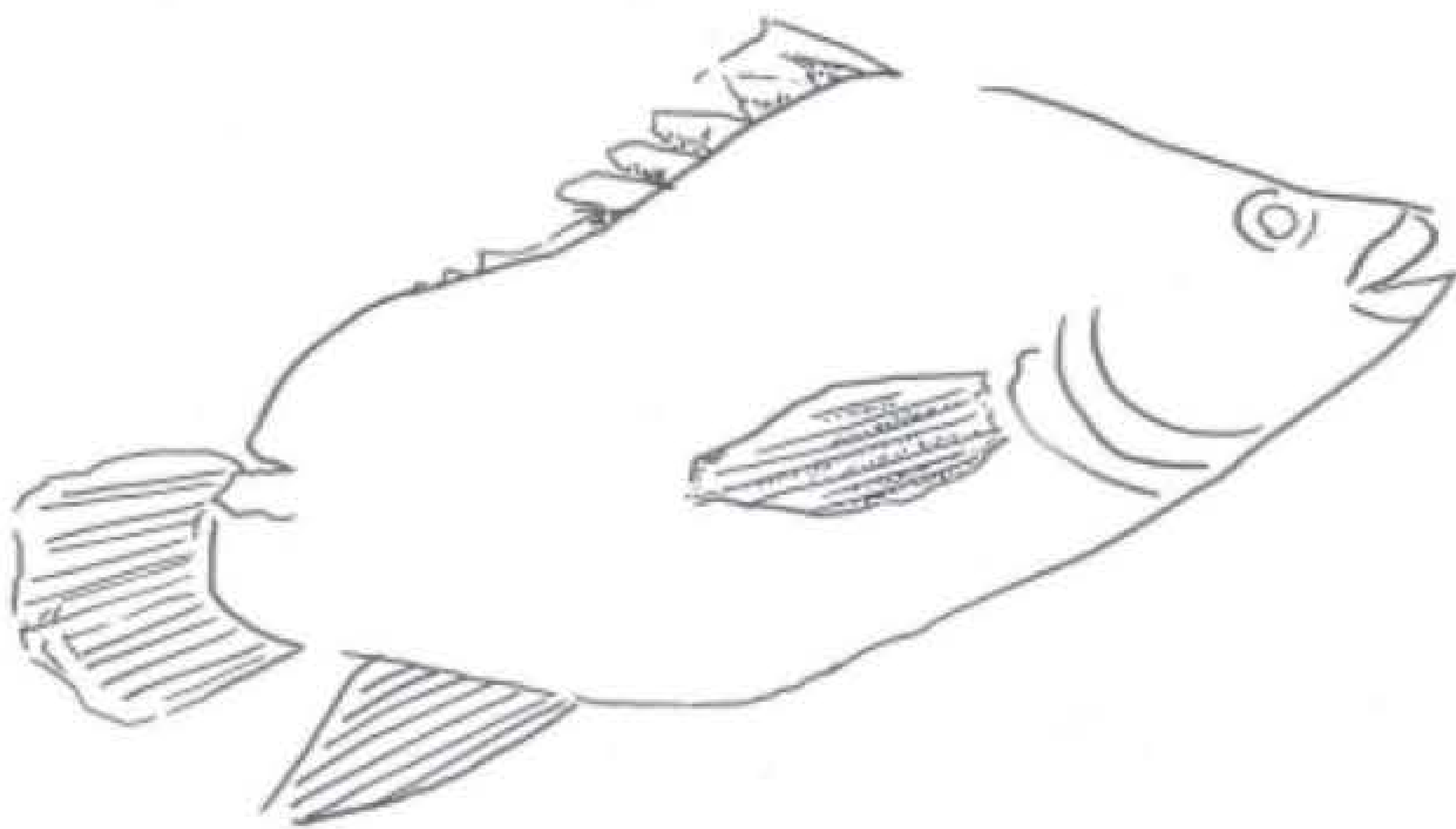
الشلباية



البلطى



الناجل



سمك قشر بياض

- طرق طهى الأسماك في صعيد مصر:
١ - الشوى بالردة

سمك بلطى مشوى - Tilapia

المقادير :
٤ سمكات بلطى
٤ فصوص ثوم
٢ قرن فلفل أخضر
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
ملعقة صغيرة كمون
عصير ليمونة
كوب ردة للشوي (الردة هي القشرة الخارجية للقمح)

الطريقة :
١ - ينظف بطن السمك و تنزع الأحشاء و يغسل جيدا من الداخل و الخارج ، والخياشيم مع مراعاة عدم نزع الترتر .
٢ - يتبل السمك بالملح ، والشطة من الخارج ، ويحشى البطن بالثوم المفري ، والفلفل الأخضر وقليل من الملح .
٣ - يغطى السمك من الخارج بالردة و يشوى على سطح الفرن على أن يقلب على الوجه الآخر بعد حوالي ١٠ دقائق ، ثم يرش بقليل من الملح ، والشطة والكمون وعصير الليمون فور نضوجه .

ملحوظة :
يمكن شوي السمك دون فتح البطن أو تنظيفه .



٢ - الشوي في الفرن

قراميط مشوية في الفرن – Clarias angui llaris

المقادير :

٢ قرموط أو حناش
٢ فص ثوم
عصير ليمونة
قرن فلفل أخضر
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
ملعقة صغيرة كمون

الطريقة :

١ - يسلخ الجلد الخارجى و تفتح بطن الحناش أوالقراميط وتنزع الأحشاء ويغسل جيدا من الداخل والخارج .
٢ - يفرم الثوم والفلفل الأخضر والملح والشطة ، والكمون ويضاف إليه عصير الليمون ويحشى بها قلب السمك
٣ - يوضع في برام و يزج في فرن حار لمدة ١/٢ ساعة ، ثم يقدم .

٣ - التسوية بالسخينة

- سمك بلطي بالسخينة

المقادير :

٦ سمكات بلطي
بصلة متوسطة
لتر ماء
٢ ملعقة كبيرة زيت
١ ليمونة جافة مطحونة
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ رغيف أبيض (قروص أنظر ص ١٠٤)

الطريقة :

١ - ينظف السمك من الخارج بنزع الترتر ويفتح البطن ، وتنزع الأحشاء ويغسل جيدا من الداخل والخارج .
٢ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت قليلا حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلي .
٣ - يضاف السمك ، ويتبل بالملح والفلفل والليمون المطحون .
٤ - يترك حوالي ١٠ دقائق ثم ينشل السمك وينزع منه الشوك ، ويوضع في طبق السمك .
٥ - يقطع العيش ويوضع في الطبق مع السمك وتضاف إليه السخينة ، ويقدم

٤ - القلي

سمك بلطي مقلي (أو سمك بياض أو مرجان احمر) (Lates Nilaticus- Red mullet)



المقادير :

٦ سمكات بلطي (أو بياض أو مرجان)
٤ فصوص ثوم
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
ملعقة صغيرة كمون
عصير ليمونة
١/٢ كوب دقيق
زيت غزير للقلي

الطريقة :

١ - ينظف السمك من الخارج بنزع الترتر ويفتح البطن ، وتنزع الأحشاء ويغسل جيدا من الداخل والخارج .
٢ - يفرم الثوم والفلفل الأخضر والملح والشطة والكمون ويضاف إليه عصير الليمون ويحشى بها قلب السمك والخياشيم .
٣ - يغطى السمك بالدقيق مع مراعاة التخلص من الدقيق الزائد ، ثم يسخن الزيت جيدا ويقلى فيه السمك حتى يحمر لونه ثم يقلب على الوجه الآخر ويترك حتى يحمر لونه (حوالى ١٠ دقائق لكل جانب)، ثم ينشل ويوضع في مصفاة للتخلص من الزيت الزائد ، ويقدم

٥ - طاجن في الفرن

(قراميط أو كلاب بحر أو بساريا) -(Silver- sided fish - Clarias angui llaris)

المقادير :

٤ قراميط
٢بصلة متوسطة
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
ملعقة كبيرة كمون
عصير ليمونة

الطريقة :

١ - تسلخ القراميط ويفتح البطن وتنزع الأحشاء .
٢ - يقطع البصل حلقات ويتبل بالملح والشطة والكمون والليمون .
٣ - توضع القراميط في طاجن ، وتغطى بالمقادير السابقة .
٤ - يزج البرام في فرن حار لمدة ساعة حتى تمام التسوية ، ويحمر لون الوجه ، ويقدم .

- طاجن الجرجور بالفريك في الفرن
(الجرجور يشبه القراميط ولكنه أبيض اللون – White Catfish)

المقادير :

٤ قراميط
٢/١ كيلو بصل
كوب كبير فريك
٤ فصوص ثوم
٢/١ كوب زيت
١ كيلو طماطم حمراء
١ كوب ماء
٢/١ حزمة بقدونس
٢/١ حزمة شبت
٢/١ حزمة كسبرة خضراء
ملعقة صغيرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - يغسل الفريك و ينقع في الماء لمدة ساعة .
٢ - يفرم البصل و يحمر في الزيت حتى يصفر لونه .
٣ - تقطع الطماطم مكعبات و تضاف إلى البصلة مع التقليب على نار هادئة حتى تتسبك .
٤ - تقطع الخضرة (البقدونس والشبت والكسبرة) وتضاف إلى الخليط السابق وتقلب قليلا .
٥ - تسلخ القراميط ويفتح البطن وتنزع الأحشاء وتغسل جيدا ، يفرم الثوم والملح والشطة ويحشى به قلب القراميط .
٦ - يصفي الفريك وتوضع نصف الكمية في قاع طاجن كبير ثم يرص فوقها القراميط و تغطى بالنصف الآخر من الفريك .
٧ - تسبك الطماطم و يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى ثم تضاف إلى الطاجن و يزج في فرن متوسط الحرارة حتى تتشرب جيدا و يحمر لون الوجه و تقدم .





سمك كلب البحر

٦ - التمليح
كلاب البحر المملحة (الملوحة) (Tedreodon Fahaka)

المقادير :

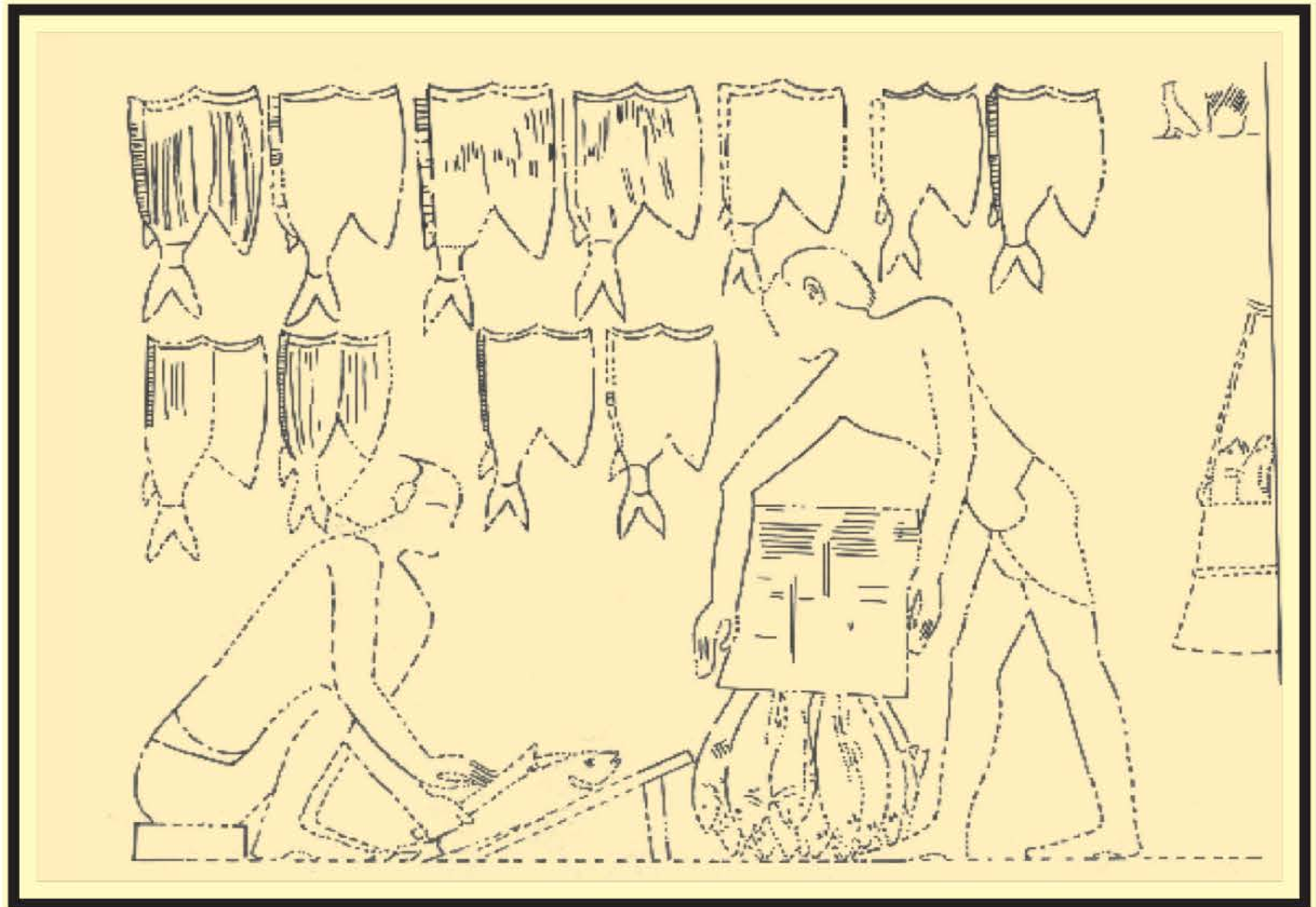
٣ سمكات كلب البحر
١/٢ كيلو ملح خشن
عصير ٤ ليمونات
١/٢ ملعقة كبيرة كمون
١/٢ ملعقة كبيرة شطة
حزمة بصل أخضر للتقديم

الطريقة :

١ - ينظف السمك و تنزع الأحشاء و يترك في الشمس المباشرة إلى اليوم التالي حتى يبدأ بالتفسخ (التحلل)
٢ - يدعك السمك بالملح جيدا ويحضر بلاص مطلي من الداخل بمادة السلاقون لسد المسام .
٣ - يرص السمك داخل البلاص و يغطى بغطاء محكم و يحكم غلقه بالطين و يترك حوالي ٣ أشهر حتى يتم التمليح جيدا .
٤ - عند التقديم تقشر الملوحة وتفصص ، ويضاف إليها الليمون والكمون والشطة ويقدم معها البصل الأخضر .

ملحوظة :

يطلى البلاص من الداخل بمادة (السلاقون) ، وهى مادة حمراء اللون تسد المسام و تمنع خروج الماء منه .



تنظيف الأسماك - مقبرة رخميرع - طيبة - الأسرة الثامنة عشر - الدولة الحديثة

- طرق طهى الأسماك في النوبة:

والأصناف المعروفة في النوبة هي الموجودة في نهر النيل مثل :
السمك البلطى – القراميط – البساريا .

١ - سمك بلطي مقلي (كاره)

المقادير :

١ كيلو سمك بلطي (كاره)
٤ فصوص ثوم
ملعقة كبيرة كمون
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
عصير ليمونة
١/٢ كوب دقيق
زيت غزير للقلي

الطريقة :

١ - ينظف السمك بنزع الترتر بطرف سكين ، وتنزع الأحشاء والخياشيم .
٢ - يفرم الثوم والملح والشطة والكمون ويتبل بعصير الليمون ويحشى به قلب السمك .
٣ - يغطى السمك بالدقيق ثم يقدح الزيت ويقلى فيه السمك حتى يحمر لونه ، ويقدم .



سمك بلطى مقلى

٢ - قراميط بالسخينة

المقادير :

١ كيلو سمك قراميط
بصلة متوسطة
لتر ماء
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
كوب زيت للقلى

الطريقة :

١ - تسلخ القراميط وتقطع قطعا متوسطة (حوالي ١٠ سم) وتتبل بالملح والفلفل .
٢ - تقطع البصلة مكعبات ويتم غلى الماء وتضاف إليها البصلة المقطعة مكعبات والمتبلة بالملح والفلفل وتترك لتغلى قليلا .
٣ - تقلى القراميط في الزيت قليلا حتى يحمر لونها ثم توضع في طاجن وتصب فوقها السخينة ، ثم يوضع الطاجن على الكانون ويترك حوالي ١/٢ ساعة حتى يتشرب الماء وتقدم .

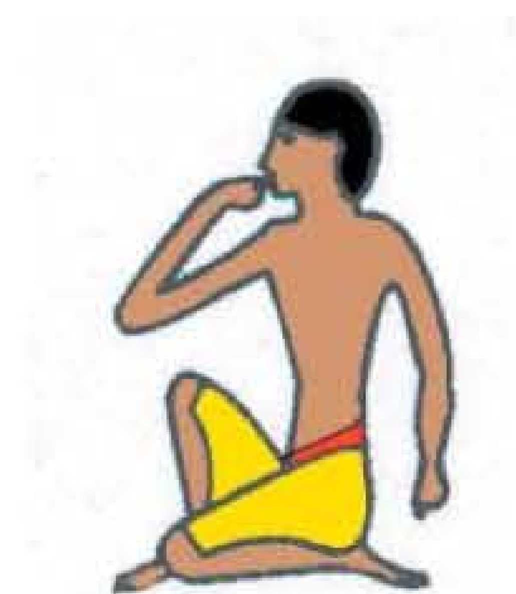
٣ - الملوحة (تركين)

المقادير :

١ كيلو بساريا
كوب ملح خشن
١/٢ ملعقة كبيرة شطة
١/٢ كوب زيت
١/٤ كوب ماء
عصير ليمونتين

الطريقة :

١ - تغسل البساريا ثم توضع في الشمس لمدة يوم حتى تجف قليلا .
٢ - توضع في إناء من الفخار ويضاف إليها الملح والشطة وتغطى ، وتترك حوالي أسبوعين حتى يتم تمليحها .
٣ - بعد أسبوعين تغسل البساريا المملحة ، وتهرس مع إضافة الزيت والليمون والماء وتقدم .



طرق طهى الخضروات في صعيد مصر :

١ - الخضروات الورقية :

والخضروات الورقية هي الملوخية والرجلة والشيكوريا (الحارة) والجلبان (وهو نوع من المحاصيل يستخدم كعلف للحيوان ، ويستخدم الطرف العلوي من الأوراق في الطبخ) والخبيزة والقرطم (عباد الشمس ويستخدم الورق الأخضر منه) والسبانخ والورق الأخضر لنبات اللوبيا ، وطريقة تسوية الخضروات الورقية تكاد تكون محدودة في طريقة رئيسية وهي كالتالي :

المقادير :

١ كيلو من الأوراق الخضراء للخضار المراد طهيه (ملوخية – رجلة – شيكوريا – الجلبان – السبانخ - وورق اللوبيا الأخضر)

(Corchorus olitorius – Portulaca oleracea- Ciehorium Endivia – Lathyrus sativus-Spinacia oleracea- Dolichos uiloticus)

بصلة متوسطة
٢ فص ثوم
لتر ماء
ملعقة كبيرة سمن أو زيت سمسم
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - تقطف أوراق الخضار وتغسل جيدا تحت ماء جارٍ .
٢ - يغلى الماء في برام ثم يضاف الخضار المراد تسويته ويترك يغلي على النار لمدة ١/٤ ساعة حتى تمام السلق
٣ - يفرك الخضار المسلوق بالمفراك حتى يصير ناعما .
٤ - يفرم الثوم ويحمر في السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إلى الخضار ، ويقدم .

(المفراك هو عبارة عن يد طويلة مبرومة تنتهي في إحدى طرفيها بسلاح على شكل هلال او بشكل مشرشر، ويكون استخدامها بوضع الطرف المشرشر في الوعاء الذي يحتوي على الخضار المسلوق ، وتحرك اليد الخشبية مابين راحتي اليد للأمام وإلى الخلف حتى يصير قوامه ناعما).





٢ - الشلولو (الملوخية الناشفة)

المقادير:
كوب ملوخية ناشفة
بصلة متوسطة
٢ كوب ماء بارد
عصيرليمونتين
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :
١ - تفرم البصلة وتضاف إلى الماء البارد ، ثم تضاف الملوخية الناشفة ، وتقلب جيدا .
٢ - يضاف الملح والشطة وعصير الليمون ، وتقلب جيدا ، وتقدم .

٣ - خضروات مطهية في البرام بدون صلصة (بورمة)

والأصناف التي تطهي بهذه الطريقة هي : قرع العسل ، والباذنجان الرومى .
(Cucurbita maxima - Solanum melongena)

المقادير :
١ كيلو قرع عسل أو باذنجان رومى
بصلة متوسطة
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ملعقة كبيرة سمن
كوب ماء

الطريقة :
١ - يقشر الخضار المراد طهيه ، ويقطع مكعبات ويغسل جيدا بالماء .
٢ - تقطع البصلة مكعبات ، وتدعك بالملح والفلفل .
٣ - توضع المقادير السابقة في برام و يضاف إليها السمن و الماء ، وتوضع في فرن متوسط الحرارة أو على الكانون لمدة ساعة حتى تمام التسوية ، وتقدم .

ملحوظة :
- الكانون هو عبارة عن وضع أربعة قوالب من الطوب الأحمر أو اللبن على شكل مربع ، ويوقد بالحطب داخله ويوضع البرام فوقه مباشرةً .
- يكتسب الطعام طعما مميزا بهذه الطريقة بسبب الدخان المتصاعد من حرق الخشب .

٤ - خضروات في البرام بالصلصة

الأصناف التي تطهي بهذه الطريقة هي : الكوسة ، والبازلاء ، وقلب الفول الأخضر و البطاطس
(Cucumis sativus- Pisum sativum- Arachis hypogea- Ipomoea Batatas)

المقادير :

١ كيلو خضار (كوسة - بازلاء - قلب فول رومي - بطاطس)
بصلة متوسطة
١/٢ لتر ماء
٢ ثمرة طماطم
ملعقة كبيرة سمن أو زيت سمسم
١ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - يقطع الخضار مكعبات (أو تفصص البازلاء أو قلب الفول الرومى) ويغسل بالماء جيدا .
٢ - تقطع البصلة مكعبات ، وتحمر في السمن (أو الزيت) حتى يصفر لونها .
٣ - تقشر الطماطم ، وتقطع مكعبات وتضاف إلى البصلة ، وتتبل بالملح والفلفل وتترك على النار حتى تتسبك ثم يضاف الماء ، ويترك حتى يغلي .
٤ - يضاف الخضار المغسول ، ويوضع الجميع في برام ويزج في فرن حامٍ لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام التسوية ويحمر لون الوجه ، وتقدم

٥ - طريقة طهي البامية :





أ - بامية ويكة - Hibiscus esculentus



المقادير :

١ كيلو بامية كبير الحجم
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
٢ ثمرة طماطم مصفاة
٢ ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة كسبرة جافة
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - تغسل البامية وتقطع قطعا صغيرة وتحمر في السمن قليلا ، ثم يضاف إليها عصير الطماطم ، وتترك على النار قليلا ، ثم تنشل وتصفي في مصفاة .
٢ - تقطع البصلة مكعبات ، وتحمر في السمن المتبقي من تحمير البامية قليلا حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الماء وتتبل بالملح ، والشطة وتترك حتى تغلي .
٣ - تضاف البامية وتترك على نار متوسطة (حوالي ١/٢ ساعة) حتى تمام التسوية ثم تفرك بالمفراك حتى يصير قوامها ناعمًا
٤ - يفرم الثوم ، ويحمر في ملعقة كبيرة من السمن مع الكسبرة الناشفة ، وتضاف إلى البامية ، وتقدم .

ب - بامية بالملوخية Corchorus olitorius

المقادير :

١ كيلو بامية كبيرة الحجم (ويكة)
١ كيلو ملوخية خضراء
لتر ماء
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة كسبرة جافة
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - تغسل البامية ، وتقطع قطعا صغيرة ، وتقطف أوراق الملوخية وتغسل وتترك جانبا.
٢ - يغلى الماء في النطال وتقطع البصلة مكعبات وتضاف إليه ، وتتبل بالملح والشطة.
٣ - تضاف البامية المقطعة وكذلك أوراق الملوخية وتترك لتغلي حوالي ١/٤ ساعة .
٤ - يفرك الخليط بالمفراك حتى يصير قوامه ناعما .
٥ - يفرم الثوم ، وتضاف إليه الكسبرة الجافة ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ، ويضاف فوق الخليط ، ويقدم.



ج - بامية بالعدس الأصفر

المقادير :

١/٢ كيلو بامية كبيرة الحجم (ويكة)
١/٤ كيلو عدس أصفر
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
٢ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
لتر ماء

الطريقة :

١ - يغسل العدس ويغطى بالماء ، ويوضع في نطال ، ويوضع على ظهر الفرن ، ويترك حتى يغلي .
٢ - تضاف البصلة صحيحة و(٢) فص ثوم والملح ، ويترك على نار هادئة لمدة ساعة حتى تمام التسوية .
٣ - تغسل البامية ، وتقطع حلقات ثم تضاف إلى العدس ، وتترك لمدة ١/٢ ساعة أخرى .
٤ - يفرم (٢) فص ثوم ، ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إلى العدس والبامية ، ويقدم

- طرق طهى الخضروات في النوبة :

الخضروات (الجكود او الإتّر)

وتمتاز طريقة طهي الخضروات بالبساطة وعدم التعقيد ، واستخدام مكونات بسيطة ، وتطهي الخضروات بطريقتين

١ - بالتدويرة :

و فيها يتم تقطيع البصلة مكعبات ، وتحمر في السمن قليلا حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويتبل بالملح ، والفلفل وتترك حتى تتسبك ، ثم يضاف الماء ، ويترك حتى يغلى ثم يضاف الخضار المراد طهيه .

بالملح ، والفلفل وتترك حتى تتسبك ، ثم يضاف الماء ، ويترك حتى يغلى ثم يضاف الخضار المراد طهية .



والأنواع التي يتم طهيها بهذه الطريقة هى :

الكوسة – الفاصوليا الخضراء
اللوبيا الخضراء – الفول الأخضر .

٢ - بالخضرة (الجاكود) :

ويتم فيها غلى الحساء ويضاف إليه البصلة المقطعة ، والملح والفلفل ثم يتم سلق الخضروات الورقية فيه وتضرب بالمفراك حتى ينعم قوامها ثم يضاف إليها السلق والكسبرة أوالشبت والثوم بعد أن يقلى في السمن أوالزيت ثم تضاف إلى الخضار المفروك .

والأنواع التي يتم طهيها بهذه الطريقة هى :
الخبيزة – الملوخية (سواء الخضراء أو الناشفة) - البامية (سواء الخضراء أو الناشفة) .

١ - كوسة بالتدويرة

المقادير :
١ كيلو كوسة كبيرة الحجم
بصلة متوسطة
كوب عصير طماطم
٢ كوب ماء
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ كوب حمص اخضر

الطريقة :
١ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .
٢ - يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم تقطع الكوسة حلقات وتضاف إليه وتترك حتى يغلى قليلا .
٣ - يضاف الحمص ويترك على النار حوالي ١/٢ ساعة ثم تهدء النار ويترك حوالي ١/٤ ساعة حتى يتسبك ويقدم .



٢ - فاصوليا خضراء (أو لوبيا خضراء أو فول اخضر) بالتدويرة



المقادير :

١ كيلو فاصوليا أو لوبيا أو فول اخضر
بصلة متوسطة
كوب عصير طماطم
٢ كوب ماء
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة ملح
١ /٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - يغسل الخضار المطلوب وينزع الخيط الجانبى للخضار ويقطع قطعا صغيرة بالورب .
٢ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .
٣ - يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف الخضار ويترك ليغلى حوالي ١/٢ ساعة ، ثم يوضع على نارهادئة حتى يتسبك ويقدم .

٣ - خبيزة بالخضرة (أو ملوخية خضراء)



المقادير :

١ كيلو خبيزة أو ملوخية خضراء
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
حزمة كبيرة كسبرة خضراء
حزمة كبيرة شبت

الطريقة :

١ - تقطف أوراق الخبيزة وتغسل جيدا .
٢ - يغلى الماء وتضاف إليه البصلة المقطعة مكعبات ويتبل بالملح والشطة ويترك ليغلى قليلا .
٣ - يضاف ورق الخبيزة أو الملوخية ويترك ليغلى حوالي ١٠ دقائق حتى تمام السلق .
٤ - يترك ليبرد قليلا ثم يضرب بالمفراك حتى ينعم قوامه.
٥ - يفرم الثوم والكسبرة والشبت ويحمر في السمن حتى يحمر لونه ويضاف إلى المقادير السابقة ويقدم .

٤ - بامية خضراء - أو ناشفة (جندو أو كودبيه)

المقادير :

١ كيلو بامية خضراء كبيرة الحجم
أو كيلو بامية ناشفة (على أن تنقع في الماء لمدة ساعة قبل الطهي)
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة



الطريقة :

١ - يغلى الماء وتضاف إليه البصلة المقطعة مكعبات ويتبل بالملح والشطة ويترك ليغلى قليلا .
٢ - تقطع البامية حلقات وتضاف إلى الماء ، وتترك على النار حوالي ١/٤ ساعة .
٣ - تترك قليلا حتى تبرد ثم تفرك بالمفراك حتى ينعم قوامها ، ثم يفرم الثوم ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إلى البامية ، وتقدم .

٥ - جاكى جريت

المقادير :

١ بصلة متوسطة
٢ فص ثوم
٢ ثمره طماطم
١ حزمة كبيرة كسبرة خضراء
١ حزمة كبيرة شبت
١/٢ لتر ماء
مقدار من خبز الدوكه
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
ملعقة كبيرة سمن



الطريقة :

١ - يغلى الماء ثم تقطع البصلة و تتبل بالملح و الشطة و يضاف إلى الماء و يترك ليغلى لمده ١٠ دقائق .
٢ - تغسل ثمره الطماطم و تضاف إلى المقادير السابقة و تترك حتى تمام التسوية (حوالي ١٠ دقائق أخرى)
٣ - يفرم الثوم و الخضره بعد غسلها و يحمر في السمن و يضاف إلى المقادير السابقة .
٤ - يقطع العيش و يضاف إلى المقادير و يضرب بالمفراك حتى تصيرعلى شكل عجينه و يقدم .

مجموعة متنوعة من البقول



مكاييل حديثة مستخدمة
في صعيد مصر

- **طرق طهي البقول في صعيد مصر:**

وتسوى البقول عادة إما :
بالتدميس (والتدميس : هو التسوية على نار هادئة لمدة طويلة حوالي ٤ أو ٥ ساعات) ،
أو في البرام مع إضافة السمن ، والثوم إليها .

١ - فريك في الفرن – Wheat Crushed

(الفريك عبارة عن الغلة المسلوقة ومدشوشة وتترك لتجف في الشمس لمدة ثلاثة أيام إلى إسبوع)



المقادير :
٢ كوب فريك
٢ كوب ماء
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :
١ - يغسل الفريك وينقع في ماء ساخن مضاف إليه ملعقة ملح صغيرة لمدة ساعة ثم يصفي .
٢ - يحضر برام ويدهن بالسمن ، ثم يضاف إليه الفريك ، ويتبل بالملح والفلفل .
٣ - يضاف الماء إلى البرام ، ويزج في فرن حار لمدة ساعة حتى تمام التسوية ، ويقدم

٢ - فريك بالطماطم

المقادير :
٢ كوب فريك
كوب عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة :
١ - يغسل الفريك ويغطى بالماء في نطال كبير ويوضع على النار حوالي ١/٢ ساعة حتى تمام السلق ثم يصفي .
٢ - يحضر طاجن و يدهن بالسمن ثم يضاف الفريك المسلوق و يتبل بالملح و الفلفل و يضاف إليه عصير الطماطم .
٣ - يوضع البرام في الفرن لمدة ١/٢ ساعة حتى يتشرب ، ويقدم .

٣ - عدس أصفر (أو أخضر) (Lentiles)



المقادير :

٢ كوب عدس أصفر
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
١/٢ كوب ملوخية ناشفة (تستخدم في حالة العدس الأخضر)

الطريقة :

١ - يغسل العدس ويوضع في نطال ويغطى بالماء ويوضع على ظهر فرن حتى يبدأ في الغليان.
٢ - ينزع الريم ، وتضاف البصلة الصحيحة والملح وتترك حتى تمام التسوية حوالي ساعة .
٣ - يوضع العدس في طاجن ثم يقدح السمن ويحمر فيه الثوم حتى يحمر لونه ثم يهرس ويضاف إلى العدس ويترك على النار حتى يتسبك ، ويتبل بالملح والشطة .
٤ - في حالة العدس الأخضر تضاف الملوخية الناشفة إلى العدس أثناء الطهى مما يكسبه اللون الأخضر .

٤ - عدس بجبة – (Brown Lenttiles)



المقادير :

٢ كوب عدس بجبة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - يوضع الماء في النطال ويوضع فوق الفرن حتى يبدء في الغليان .
٢ - يغسل العدس ويوضع في النطال ويترك ليغلى لمدة ١/٢ ساعة مع نزع القشر من على الوجه كلما ظهر .
٣ - يوضع العدس في طاجن ، ويتبل بالملح والشطة ، ثم يقدح السمن ويحمر فيه الثوم ثم يهرس ويضاف فوق العدس .
٤ - يزج في فرن متوسط الحرارة و يترك حوالي ١/٤ ساعة حتى يتسبك ويقدم .



٥ - بصارة خضراء – (Vicia Fava)

(تصنع البصارة من الفول المجفف والمدشوش ، والمنزوع القشرة الخارجية)



المقادير :

٢ كوب فول مدشوش
بصلة متوسطة
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
١/٢ كوب ملوخية ناشفة
حفنة طماطم ناشفة

الطريقة :

١ - يغلى الماء في نطال ثم يضاف الفول و يترك حتى يغلى على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة.
٢ - يوضع في طاجن ويتبل بالملح ، والشطة وتضاف إليه الملوخية والطماطم وتضرب بالمفراك .
٣ - يحمر الثوم في السمن حتى يصفر لونه ثم يهرس ويضاف إلى البصارة وتترك على النار حوالي ١٠ دقائق .
٤ - تغرف في أطباق صغيرة وتقدم .

٦ - الكشك الصعيدي –كورات القمح (Wheat balls)

(الكشك الصعيدي هو عبارة عن كورات من القمح النيىء الأخضر مضاف إليه اللبن الحامض ومجفف في الشمس المباشرة)



المقادير :

مقدار من كورات الكشك الصعيدي
١/٢ كوب دقيق
لتر ماء
٤ فصوص ثوم
ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة
رغيف بتاو (انظر ص ١٠١)

الطريقة :

١ - يغلى الماء في النطال ثم يفرك الكشك ، ويضاف إلى الماء ويترك ليغلى حوالي ١/٢ ساعة .
٢ - يحمر الثوم في السمن حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إلى الكشك ، ويتبل بالملح والشطة .
٣ - يذاب الدقيق في ١/٢ كوب ماء ، ويضاف إلى الكشك مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .
٤ - يجفف العيش في الفرن ثم يفتت ، ويضاف إلى الكشك ، ويترك ليغلى غلوة واحدة .
٥ - يغرف الكشك في أطباق صغيرة ، ويترك حتى يبرد ، ويقدم .

٧ - فول مدمس (أو حمص أخضر أو فاصوليا حمراء) - (Vicia Fava)

المقادير :

٢ كوب فول (أو حمص أو فاصوليا)
٤ فصوص ثوم
لتر ماء
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - يغلى الماء في نطال ثم يضاف الفول بعد غسله ويترك حتى يغلى على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة مع نزع الريم .
٢ - يوضع على ظهر الفرن (على نار هادئة) لمدة ٤ ساعات على الأقل مع إضافة الثوم والملح والشطة .

٨ - كباب الذرة – Sorghum vulgare



المقادير:

مقدار من أكواز الذرة الصغيرة (القناديل)
مقدار من عروق البصل الأخضر
بصلة متوسطة
١ لتر ماء
كوب عصير طماطم
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة كمون

الطريقة :

١ - تحمص أكواز الذرة في الفرن على نار هادئة حتى تصير جافة ثم تترك حتى تبرد ثم تطحن على الرحايا حتى تصير دقيقا .
٢ - تقطع عروق البصل الأخضر و تغطى بحوالي كوب ماء و توضع على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تسلق ويصفر لونها .
٣ - يضاف الدقيق الناتج من الطحن إلى البصل المسلوق في الماء و يتبل بالملح و الشطة و الكمون و تعجن حتى تصير عجينة .
٤ - تكور و توضع في الشمس الحامية حتى تجف .
٥ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلا في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك حوالي ١٠ دقائق ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى .
٦ - تضاف وحدات الكباب الجافة و تترك على النار حتى تمام التسوية (حوالي ١/٢ ساعة) ثم تقدم .

ملحوظة :

(الرحايا هى عبارة عن حجرين من الحجر الصوان الحجر العلوى أصغر من الأسفل ، توضع الحبوب المراد طحنها (مثل القمح والذرة) بينهما ، ويلف الحجر العلوى عن طريق اليد ، فيقوم بطحنه للحصول على الدقيق) .

٩ - كباب القمح (الفريك)

(الفريك هو عبارة عن القمح الأخضر المغلي في الماء ثم يترك ليجف ثم يكسر إلى قطع متوسطة)

المقادير :

١/٢ كيلو فريك
٢بصلة متوسطة
١/٢ كيلو لحم مفروم (ضانى أو بتلو أو ماعز حسب الرغبة أو ما هو متوفر)
حزمة صغيرة بقدونس
حزمة صغيرة شبت
١ لتر ماء
كوب عصير طماطم
ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة شطة

الطريقة :

١ - يغسل الفريك و يغطى بالماء ويرفع على النار لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام سلقه ثم يصفي .
٢ - تفرم البصلة ويضاف إليها البقدونس والشبت المقطع .
٣ - يخلط الفريك المسلوق باللحم المفروم النيىء ويضاف إليه البصل والخضروات ويتبل الخليط بالملح والشطة ويشكل على هيئة كور مستديرة في حجم البيضة .
٤ - يغلى لتر ماء و تقطع البصلة مكعبات وتضاف إليه ويترك حتى يغلي ثم تضاف وحدات الكباب ويترك على النار حوالي ١/٤ ساعة ، ثم ينشل ويقدم مع الحساء المتبقي من السخينة .

أو :

- تقطع البصلة ، وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويتبل بالملح والشطة ويترك حتى يتسبك .
- يضاف الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الكباب ويترك على النار حوالي ١/٤ ساعة حتى تمام التسوية ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق حتى يتسبك ، ويقدم .



- **طرق طهي البقول في النوبة:**

تتشابه البقول المستخدمة في النوبة في الأصناف وطريقة الطهي مع المستخدمة في الصعيد .
و الأنواع المستخدمة في النوبة هى :

- الفريك (انظر ص ١٤٥)
- العدس الأصفر (نير) (انظر ص ١٤٦)
- عدس أبو جبة (أرومية) (انظر ص ١٤٦)
- فول مدمس (أنظر ص ١٤٥)
- فول نابت بالأرز

والأخير يعتبر صنفا مميزا للنوبة ، وطريقة عمله كالتالي :

- فول نابت بالأرز



المقادير :

٢ كوب فول نابت
١ كوب أرز
٣ أكواب ماء
٢ ملعقة كبيرة سمن
ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة :

١ - يقشر الفول النابت ، ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ، ثم يضاف الماء ، ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك حتى يغلى .
٢ - يغسل الأرز ويوضع في برام ويضاف إليه الخليط السابق عند الغلي .
٣ - يوضع البرام في فرن متوسط الحرارة ويترك حوالي ١/٢ ساعة حتى تمام النضج ، ويقدم .

كما تعتبر الحلبة والترمس من الأصناف المميزة في النوبة حيث يتم عمل أنواعا مختلفة من الحلبة ما بين مشروب أو حلوى أو تنبت و تؤكل خضراء .

حلبة مغلية (كاروم)



المقاديـر :

١/٤ كوب حلبة حصى
لتر ماء
كوب صغير عسل أسود

الطريقـة :

١ - تنظف الحلبة وتغسل وتغطى بالماء وترفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم تترك منقوعة في الماء لمدة ساعة .
٢ - تحلى بالعسل وتقدم ويمكن إضافة لبن إليها حسب الرغبة .

- حلبة خضراء

الطريقـة :

١ - ينقع ١/٤ كيلو حلبة في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم توضع في مصفاة ، وتغطى بشاشة مبللة بالماء لمدة (٥) أيام مع مراعاة رش الشاشة بالماء من وقت لآخر حتى تزرع الحلبة ، ويصبح لها ساق طويلة .

٢ - تؤكل خضراء مع الترمس أو إلى جانب الجبنة القديمة (المش) .

- حلبة بالدقيق (كاروم مديد)

المقادير :

١ كوب حلبة (حصى أو مطحونة)

١ كوب دقيق

١/٢ كوب زيت

١/٢ كوب ماء

١/٢ كوب عسل أسود (أو ملعقة صغيرة ملح)

الطريقـة :

١ - يقدح الزيت ، وتحمر فيه الحلبة قليلا (حوالي ٥ دقائق) .

٢ - يرب الدقيق في الماء ثم يضاف إلي الحلبة ، ويقلب مع إضافة العسل أو الملح (حسب الرغبة) .

٣ - يستمر في التقليب حتى تتشكل على هيئة عجينة و تترك على نار هادئة حوالي (١٠) دقائق حتى تمام التسوية ، وتقدم .

يتم نقع الترمس حتى يلين ويتخلص من المرارة ويملح ويؤكل لاحتوائه على كمية كبيرة من البروتينات .
وطريقة تجهيزه كالتالى :



- الترمس المملح (أنجليه)

المقادير :

١ كيلو ترمس

لتر ماء

٣ ملاعق كبيرة ملح

١ ملعقة كبيرة كمون

١/٢ ملعقة صغيرة شطة

عصير ليمونتين

الطريقـة :

١ - يغلى الترمس لمدة ساعة ثم يترك في الماء لمدة ٥ أيام مع تغيير الماء مرة كل ١٢ ساعة .

٢ - يملح الترمس في اليوم الخامس على أن يضاف له الليمون والكمون وقليل من الشطة قبل التقديم.

- طرق عمل الحلويات في صعيد مصر:

تعتمد الحلويات عموما في الأكل الصعيدي على استعمال الدقيق ، والخميرة والسمن والعسل و الفواكه (أو السكر حديثا) لعمل العجائن والفطائر .
وتتشكل العجينة على هيئة فطائر تخبز في الفرن أو تقلى في الزيت أو تشكل على هيئة عصيدة وذلك بخلط الدقيق بالماء ويوضع على النار ليشكل كوره من العجين يضاف إليها السمن والعسل .

١ - المسبوبة

المقادير :

١/٢ ربعة دقيق القمح أو دقيق الذرة الأبيض (١،٥٦٠ جم)
ذرة ملح
٢ كوب ماء دافئ للعجن
١/٢ كوب عجينة مخمرة
بصلة متوسطة
ذرة ملح
١/٢ كوب عسل
١ كوب لبن

الطريقة :

١ - تضاف البصلة إلى العجينة المخمرة في خمارة صغيرة وتغطى وتترك طول الليل .
٢ - تضاف الخميرة إلى الدقيق والملح وتعجن بالماء حتى نحصل على عجينة خفيفة .
٣ - يسخن الفرن ويمسح سطحه بقطعة قماش نظيفة ، وبواسطة مغرفة يؤخذ من العجينة ويوضع على السطح الساخن حتى تتشكل على هيئة دوائر تشبه القطائف .
٤ - تفتت العجينة في اللبن ويضاف إليها العسل وتقدم كصنف حلو .

٢ - القادوسية



المقادير :

١/٢ ربعة دقيق قمح
كوب ماء دافئ للعجن
١/٢ كوب عسل أو كوب سكر بودرة
١/٤ كوب سمن
كوب لبن
ذرة ملح

الطريقة :

١ - يضاف الملح إلى الدقيق ويتم العجن بالماء حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما .
٢ - تتشكل العجينة على هيئة شرائط بواسطة البرم بين راحتى اليد.
٣ - تسوى العجينة بوضعها في مصفاة وتوضع فوق إناء به ماء يغلى وتترك حوالي ١/٢ ساعه .
٤ - تخلط القادوسيه بالسمن وهي ساخنة ، ويضاف إليها اللبن والعسل أو سكر البودرة ، وتقدم .

٣ - المخروطة

المقادير :

٢/١ ربعة دقيق

١ كوب ماء دافئ للعجن

٢ كوب ماء للسلق

ذرة ملح

٢/١ كوب عسل أسود

أو كوب سكر بودرة

٤/١ كوب سمن

الطريقة :

١ - يضاف الملح إلى الدقيق ثم يعجن بالماء وتشكل عجينة جافة نوعا ما ، ثم تقطع شرائط بواسطة المخرطة .

٢ - يغلى الماء ويتم سلق العجينة فيه لمدة ٤/١ ساعة.

٣ - يضاف السمن للعجينة ، وهي ساخنة ، ثم يضاف العسل أو السكر، وتقدم .





٤ - الفطير المطبق



المقادير :

٢ كوب دقيق قمح

٤/١ كوب ماء دافئ للعجن

٢/١ ملعقة صغيرة ملح

كوب زيت للقلى

كوب عسل أو كوب سكر بودرة

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق في الماجور ، ويضاف إليه الملح ، والماء ويعجن جيدا ويلت عدة مرات حتى يتخلله الهواء ثم يترك ليستريح لمدة ٢/١ ساعة .

٢ - تفرد العجينة بالنشابة حتى تصير رقيقة وتسحب من جميع الجوانب حتى تصير رقيقة .

٣ - ثم تطوى على شكل مربع صغير بحجم كف اليد.

٤ - تقلى الفطائر في الزيت الساخن من الجهتين لمده ٥ دقائق حتى يحمر لونها و ترش بالسكر و هى ساخنة و تقدم.

٥ - المديدة (العصيدة)

المقادير :
١/٢ ربعة دقيق قمح
ذرة ملح
٢ كوب ماء دافئ
١/٢ كوب سمن
١/٢ كوب سكر أو عسل

الطريقة :
١ - يغلى الماء ويضاف إليه الدقيق والملح مع التقليب المستمر حتى تتشكل العجينة على هيئة كوره ، ثم يرفع من على النار .
٢ - يضاف السمن والسكر ويقلب معها ، وتقدم .

٦ - الرقاق

المقادير :
ربعة دقيق
ذرة ملح
٣ أكواب ماء للعجن
كوب عسل أو كوب سكر بودرة

الطريقة :

١ - يضاف الملح إلى الدقيق ويعجن بالماء جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة ، و يقطع إلى قطع فى حجم البرتقالة.
٢ - تفرد العجينة بالنشابة على شكل دوائر حتى تصير رقيقة .
٣ - تخبز على سطح فرن ساخن لمدة دقيقتين ، وذلك في حالة الرغبة في الحصول على الرقاق الطرى .
٤ - يفت الرقاق الطرى ويضاف إليه اللبن الساخن ويحلى بالسكر أو العسل و يقدم.



٧ - البلح المغلي

المقادير :
١/٢ كيلو بلح زغلول
لتر ماء

الطريقة :
١ - يغسل البلح وينزع منه النوى ثم يوضع في نطال ويغطى بالماء ويوضع على الفرن ويترك حتى يغلي .
٢ - يترك على نار هادئة لمدة ٤ ساعات حتى يتم تسويته تمام التسوية (حتى يصبح قوامه مثل المربى) ويقدم .

٨ - الزلابية

المقادير :

٢ كوب دقيق قمح
١ كوب ماء دافئ للعجن
١/٢ كوب عجينة مخمرة
زيت غزير للقلي
١ كوب عسل أسود أو كوب سكر بودرة
ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

الطريقة :

١ - تضاف الخميرة إلى الدقيق والملح وتعجن بالماء على أن نحصل على عجينة خفيفة، ثم تترك لمدة ساعة حتى تخمر.
٢ - يسخن الزيت وتصب العجينة في الزيت على شكل أقراص مخرمة من الداخل وذلك بصب العجينة بشكل عشوائي أو تقطع بطرف ملعقة على هيئة كور صغيرة الحجم ، ثم تقلى حتى يصير لونها ذهبى .
٣ - تنشل الزلابية ، وتصفي من الزيت ويضاف إليها العسل أو السكر و القرفة وتقدم .



- طرق عمل المشروبات في جنوب مصر :



منظر حديث لتحضير
المشروبات فى النوبة

الخروب

المقادير :
كوب خروب مطحون
لتر ماء
كوب عسل أسود

الطريقة :
١ - يوضع العسل على النار مع التقليب حتى يغلى ثم يضاف إليه الخروب ويقلب قليلاً .
٢ - يضاف الماء ويترك ليغلى لمدة (٥) دقائق ثم يرفع من على النار.
٣ - ينقع الخروب لمدة ٦ ساعات ثم يصفي ويعبأ في إناء نظيف ، ويقدم

الدوم



ثمر الدوم

المقادير :
١ كوب دوم مطحون
لتر ماء
كوب عسل أسود

الطريقـة :
- نفس طريقة عمل الخروب .

تمر هندي

المقادير :
١/٤ كيلو تمر هندي مجفف
١ ١/٢ لتر ماء
كوب عسل أسود

الطريقـة :
١ - يغسل التمر ويغطى بالماء ويرفع على النار لمدة (٥) دقائق ثم يترك منقوع في الماء لمدة ٦ ساعات .
٢ - يصفي أولاً بشاشة نظيفة ثم يصفي مرة أخرى حتى نحصل على شراب رائق ذي لون ذهبى .
٣ - يحلى الشراب بالعسل ، ويقدم .

كركديه (عناب)

المقادير :

١/٨ كيلو كركديه جاف

لتر ماء

١/٢ كوب عسل

الطريقة :

١ - يغسل الكركديه ، ويغطى بالماء ويرفع على النار لمدة (٥) دقائق ليغلى .

٢ - يترك منقوع في الماء لمدة ساعة على الأقل ثم يصفي ، ويحلى ، ويقدم .

أو

- ينقع فى الماء البارد مباشرا لمدة ساعتين على الأقل ثم يصفى و يحلى، وفى هذه الحالة يستعمل الشراب كعلاج لضغط الدم المرتفع.



مقارنة بين وصفات الطعام في الماضى و الحاضر

من الأسباب القوية التي دعتنا إلى التأكد من أن الأكل في منطقه مصر العليا هو امتداد للأكل المصري القديم عنه في المناطق الأخرى للقطر المصري هو أن منطقة الصعيد أو مصر العليا و ما يليها من منطقة النوبة من المناطق شديدة الخصوصية و الانغلاق على نفسها من ناحية العادات و التقاليد و المتوارث من الأعراف ، و لذلك كان التطور في تلك المناطق يسير بخطى بطيئة للغاية و ليس من السهل تغير اسلوب الحياة الذي ينتهجه السكان هناك فاستمر الاحتفاظ بالعديد من نهج الحياة اليومية المتوارثة منذ أقدم العصور ، ويظهر ذلك من استمرار استخدام بعض الأدوات الزراعية البدائية مثل النورج و الساقية و الشادوف الذي استخدمهم المصري القديم منذ أقدم عصوره .

و أيضا الأفران المستخدمة في صناعة الخبز ، و استمرار بعض العادات القديمة مثل لعب السيجة و ألعاب التحطيب و المبارزة بالعصا التي تميز الصعيد، و كذلك عاده الزواج المبكر و زواج الأقارب بالإضافة إلى عادة تزيين ثيران الضحية و المرور بها في المكان قبل ذبحها، كذلك عاده الجلوس على المصاطب خارج الدار و تناول الطعام على الطبلية و استقبال الضيوف، كذلك نجد زيارة قبور الموتى و توزيع الصدقات و الفطائر و التمر. و قياسا على ذلك فإن العادات الغذائية و أنواع عديدة من الأطعمة ظلت كما هي منذ العصر الفرعوني تتوارث جيلا عن جيل في صعيد مصر حتى الآن.

وفي دراسة سابقة للأكل المصري في الوقت الحاضر أظهرت اختلافا كبيرا بينه و بين الأكل في الدلتا و باقي المدن الآن. و على ذلك فقد أمكن بالمقارنة فيما بينهما التوصل إلى أن الأكل في مصر العليا هو أقرب مثال للأكل المصري الممتد منذ العصر الفرعوني و حتى الآن و الذي يتميز ببساطة المواد الغذائية و طرق الطهي المحدودة.

فنجد مثلا :

الخبز و الفطائر

- حيث نجد أن الخبز بدأ منذ عصر البدارى مماثلا للخبز الرفيع المستخدم الآن (الرقاق أو الكسرة الرهيفه) أو سميكا جافا من الخارج طرى من الداخل و يوضع في الشمس ليخمّر قبل الخًبز مثل العيش الشمسي الموجود في صعيد مصر، كذلك يذكر أثيناوس الخبز المائي المخبوز على الفحم و هو نوع من الخبز لازال يصنع في المنيا في الصعيد و ذلك بوضع بعض الحصى من الطين المحروق على لوحة الفرن الساخن لنحصل على بعض الفقاقيع البارزة في سطح الخبز حيث يطلق عليه الخبز المنطط أو الواسع .
- وكان الخبز في مصر القديمة يصنع من الشعير أساسا ثم أدخل القمح في صناعة الخبز الفاخر الذي يقدم للملوك و الطبقات العليا و حتى الآن فإن الخبز اليومي في الجنوب يعتمد على خليط من دقيق الشعير و الذرة والقمح والحلبة عاداً و ليس القمح بمفردة.
- أما طحن الحبوب أولا فكان يتم بنقع الحبوب المراد طحنها (مثل الشعير أو القمح) ثم تطحن على الرحايا و يتم نخلها بواسطة منخل من البردي لفصل القشرة الخارجية و إلى الآن يتم طحن الحبوب في صعيد مصر على الرحايا.
- و بالنسبة لعمل الخميرة فنجد أن نفس الطريقة المتبّعة منذ العصر الفرعوني في عمل الخميرة سواءا بوضع كميّة من الحبوب (مثل العدس أو الحمّص أو الفول) في إناء صغير محكم الغلق (الخمّارة حاليا) و يضاف إليه اللبن الرايب و يترك حتى اليوم التالي ، أو بوضع جزء من العجين من اليوم السابق في هذا الإناء و إحكام الغطاء و تركه لليوم التالي، كل ذلك لازال يستعمل في صعيد مصر.

- كذلك الفرن البلدي المصنوع من الطوب اللبن و يحوى من الداخل قطعة من المعدن كسطح أملس و يوضع في جوانبه الداخلية الوقود من الخشب والقش لإشعال النار، لازال هو الفرن المستخدم لخبز العيش في الصعيد. - وكان تشكيل العجين على شكل طائر أو حيوان أو إنسان يتم منذ عصر الأسرات الأولى لغرض لعب الأطفال أو لأغراض السحر، و هذه العادة لا تزال مستمرة إلى الآن في مصر سواءا في الجنوب أو حتى في الدلتا .

- كذلك نجد أن الفطائر المحلاة بالعسل توجد منذ الأسرة الثانية والتي جاء ذكرها من خلال الوجبة الجنائزية وهى تشبه المسبوبة (في الصعيد) و الكاويكاوى (في النوبة) و تماثل القطائف التي لاتزال تصنع حتى الآن و تؤكل بالعسل.

- و بالنسبة للعصر السكندري، حيث نجد أن أنواع الفطائر والكعك كانت تحلّى بعسل النحل و يضاف البلح أو السمسم أو الينسون و الفواكه (مثل التمر و التين) . كل ذلك لازال يصنع في مصر حتى الآن (كحك العيد بالعجوة و العجمية المكوّنة من العسل والسمسم) ويقدم في عيد الفطر بخلاف البلاد الإسلامية الأخرى مما يدل على امتداده من العصر الفرعوني و حتى الآن وليس كما يعتقد البعض بظهوره فى عصر الدولة الفاطمية.

- كما جاء ذكر عصيدة الشعير ضمن الوجبة الجنائزية المشار إليها سابقا، و للان تصنع عصيدة الشعير في كلّ من الصعيد و النوبة.

و لكثرة أنواع الخبز و الفطائر التي ذكرت فهناك صعوبة في وصف كل نوع خاصة وأننا لم نعثر حتى الآن على نقوش أو مخطوطات تفسر لنا تلك الأنواع وتصنفها وتشرح مكونات صناعة كل نوع منها.

و لكن بالتأكيد أن الأنواع التي لازالت تصنع في الصعيد حتى الآن والتي قدمناها سابقا تعتبر من الأنواع التي كانت تصنع في مصر القديمة و استمرت حتى الآن، كذلك الفطائر والعصيدة كأصناف حلوة لازالت تصنع وتقدم للآن.

الخضروات

هناك أعشاب وخضروات مؤكدة منذ العصر الفرعوني حيث تم ذكرها سواءا كغذاء أو حتى في الوصفات الطبّية التي وصلت إلينا فنجد:

- الثوم حيث كان يستخدم في العديد من الأكلات و الوصفات الطبية الممتدة منذ العصر الفرعوني. - البصل حيث تم ذكره كغذاء محبب للرجل العادي بخلاف الكهنة، حتّى أن هيرودوت ذكر أن البصل و الخبز كانا هما الغذاء الرئيسي لبناة الأهرام.

- كما تم ذكر البصل في كتاب **Apicius** في وصفة صلصة تضاف للسمك المشوي وتعود للعصر السكندري.

و كان يتم ارتداء البصل في عقود حول أعناق أتباع الإله (سوكر) في منف أثناء تأدية الطقوس و قيامهم باستنشاق رائحته. ولاتزال هذه العادة مستمرة في مصر حتى الآن حيث يقوم الناس في شم النسيم بأكل و شم البصل .

- وكان الفجل في مصر يؤكل كنبات حيث تم ذكره أيضا كطعام لبناة الأهرامات ، كذلك كانت بذور الفجل تنقع مع النبيذ للاستفادة من فوائد النبات أكثر من تناول الجذور نفسها، كذلك كان عصير الفجل يتم تناوله كدواء للمحافظة على شرايين القلب و يؤكل الفجل الآن كغذاء أساسي للمزارعين إلى جانب الجبن القديم و الخبز.

- ولاتزال طريقة طهي الخضروات مستمرة منذ العصر الفرعوني و حتى الآن ، فنجد أن الخضروات يتم طهوها بمفردها بدون إضافة اللحم (حيث يقدم اللحم منفردا) و يتم طهوها في البرام الفخار.

و بالرغم من أن ذكر الملوخية في المراجع القديمة لم يتم إلا في العصر اليوناني و الروماني حيث ذكر ثيوفراستوس (أن هناك نبات ينمو من تلقاء نفسه (رباني) في حقول القمح حيث كان يتم جمعه (وهو ذو ساق طويلة و أوراقة تشبه أوراق التوت البرى) و كان يوضع على الأرض حتى يجف و يتم فركه و يوضع في طعام الأحصنة و حيوانات الحمل ليعطيها الطاقة حيث كان يتم وضعه هو و الزهرة الصغيرة

التي تنمو فيه و عادة يكون لونها أصفر وفي حجم السمسم)*.
إلا أن ذلك لا ينفي أن الملوخية تنمو في مصر منذ عصر الفراعنة وان ما رآه كان مجرد لبقايا نبات كان يغطى أرض الدلتا ولكن الآن تتم زراعته في مصر و منطقه الشرق الأوسط عاما.
- كما ذكر(كيمر) اللوبيا (بعين سوداء) كنوع من أنواع البقول التي كانت مستخدمة من قبل الطبقة العليا في مصر منذ عصر الأسرة الخامسة حيث تم ذكرها ضمن قائمة القرابين الملكية.
و في الصعيد الآن يتم طهي الورق الأخضر لهذا النبات كنوع من أنواع الخضروات الورقية المميزة للصعيد فقط مما يدل على أصله الممتد من العصر الفرعوني القديم.
أما الجلبان و الذي كان يزرع في مصر كنوع من علف الحيوانات وكان يستخدم الجزء العلوي من النبات كغذاء للإنسان لايزال يطهى في الصعيد و النوبة حتى الآن.
كذلك الحال للخبيزة و الرجلة حيث لازالا يقدمان في مصر حتى الآن و يتم طهوهما بنفس طريقة طهو الملوخية . أما عن البامية فلقد تم ذكر اسمها بالهيروغليفية (بانو) في برديه (هاريس)، كذلك ذكر ماسبيرو عثوره على بقايا هذا النبات و لكن دون ذكر أي تفاصيل، وتعتبر البامية الآن من أهم الأكلات في مصر و تطهى بعدة طرق مختلفة منها ما يعرف بالبامية الويكة ، و هي من الطرق الأساسية في الطبخ الصعيدي والتي يستخدم فيها المفراك لتنعيم قوام الخضروات المستخدمة ، مما يدل على أن طريقة الطبخ السابقة و التي يستخدم فيها المفراك تعتبر من الطرق الممتدة من العصر الفرعوني و حتى الآن ، حيث عثر على المفراك كأداة للطبخ منذ العصر الفرعوني .
كذلك تم ذكر الخيار و القثاء والفاقوس (نوع من أنواع الشمام) منذ العصر الفرعوني و لاتزال هذه الأنواع يتم تناولها سواء بمفردها أو كسلطة أو بجانب الجبن و الخبز كعادة مستمرة منذ العصر الفرعوني و حتى الآن.
- كان القرع و القرع العسلي و الكوسة من الخضروات التي كانت معروفه في مصر القديمة و لكن من الصعب التفريق بينهم في النقوش و الكتابات و لكن من المؤكد أن الكوسة ذكرت في العصر اليوناني والروماني حيث كان يتم حشوها كما جاء ذكرها في كتاب(Apicius) و الذي يوضح طريقه الخلطة و الحشو بالطريقة السكندرية.
أما القرع العسلي بالرغم من اعتباره من الأنواع التي تقدم كصنف حلو في مصر كلها الآن إلا انه يعتبر من الأصناف التي تطهى كخضار في صعيد مصر امتدادا لما كان يتم طهوه في مصر القديمة بالتأكيد ، كذلك نجد الكرنب و الذي يوجد منذ العصر الفرعوني و حتى الآن و يقدم محشو بالأرز و الأعشاب و الطماطم و البصل .

البقول

كانت البقول عاما من الأشياء المحببة لعامه الشعب و لا تزال . وكانت تقدم كقرابين للألهه كما ذكر (بلوتارخ) وكان الكهنة في ذات الوقت يتجنبوا استخدامها حيث أنها تؤدى إلى الانتفاخ
ومن أهم الأصناف التي عرفت في مصر القديمة:
- الفول حيث عثر في مقابر الأسرة الخامسة على الفول المصري (إيورتى) و هو اسم قريب من الاسم المصري المستخدم الآن فول (حيراتى) أي الفول الأخضر و الذي كان يقوم بطهيه كنوع من أنواع الخضروات المطهيه مثل البازلاء، و لقد عرف المصري القديم استخدام الفول بأنواعه المختلفة حيث كان يصنع منه البصارة و ذلك بسلق الفول المدشوش (أي المجروش) و ضربه بالمفراك للحصول على مكون ذو قوام سميك و يضاف إليه بعض التوابل (مثل الكمون و الكسبرة الجافة و الشطة و الملح و بعض الأعشاب مثل البقدونس و الكسبرة الخضراء و الملوخية الجافة) والتي تستخدم الآن والتي لابد و أن تكون مستمرة منذ العصر القديم . كذلك كان ينبت و تصنع منه أصنافا عديدة من الفول النابت ابتدءا من الحساء و حتى الفولية بالخضرة. و كان الفول المدمس يتم تدميسه في (قدره) تدفن في رماد الفرن حتى اليوم التالي أو توضع فوق سطح الفرن (كما يتم حتى الآن في الصعيد).

* Darby J. William & Ghalioungui Paul & Grivetti Louis – Food the Gift of Osiris

وكذلك كان يتم خلط الفول المدشوش و المنقوع في الماء لمدة كافيه حتى يلين و يطحن على الرحايا و يضاف إليه بعضا من الأعشاب مثل الكرات و البصل الأخضر و الشبت و يتبل بالكمون و الكسبرة ويشكل أقراصا تقلى في الزيت و تشبه ما يعرف الآن بأقراص الطعمية*.
كذلك نجد (رمسيس الثالث) يذكر اهدءا لإله النيل عبارة عن (١١,٩٩٨) إناء من حبوب البازلاء. حيث كانت تطهى كنوع من أنواع الخضروات .

- أما بالنسبة للحمص نجد عده شواهد توضح وجود الحمص منذ الدولة الوسطى في مقابر المطرية ويرجح (كيمر) إنها ترجع إلى فتره سابقه كذلك عثر على بقايا ترجع إلى الفترة من ١٤٠٠ ق.م وحتى القرن الثالث الميلادي و كان نضوج ثمرة الحمص وامتلائها إشارة إلى قدوم فصل الربيع .
و كان الحمص يؤكل أخضرا (الملانه) كنوع من أنواع الخضروات المصاحبة لأكل الجبن و المش، أو كان يدمس مثل الفول المدمس ، أو يضاف إلى الخضروات المطبوخة في البرام مثل القرع و الخبيزة .

- و يعتبر الفريك من الأصناف الأساسية التي يتم طبخها إما منفردة و إما يتم استخدامها في عمل البرامات المدسوسة في الفرن أو يتم حشو الطيور بها. و يدخل كذلك في صنع الكشك الصعيدي كما ذكرنا من قبل و يعتبر من الأصناف المميزة لجنوب مصر.

- و كذلك عثر على بقايا للعدس من الفترة التي تر جع إلى عصر الدولة القديمة ، في المتاع الجنائزي في هرم (زوسر) و في كل من منطقتي دراع أبو النجا و الدير البحري ، كما يوجد نقش في مقبرة (رمسيس الثالث) يوضح قيام خادمه بطهو وجبه من العدس حيث كان يطهى بنفس طريقة الفول أو يصنع منه حساء.
كما كان يقدم كقرابين للآلهه، وتدل الشواهد على وجود العدس في العصر السكندري و العصر الروماني.
كما ذكر بليني نوعين من العدس فذكر العدس الأسود (العدس ابوجبه) و العدس الأصفر.
و ذكر أن ثمن العدس كان يساوى ثمن القمح.

- أما الترمس فقد عثر عليه في العديد من المقابر حيث استخدم في صناعه البيرة (لإضفاء الطعم المر عليها قبل أن تعرف حشيشه الدينار التي تستخدم الآن).
وكان الترمس يتم نقعه في الماء و تمليحه بالملح و الكمون و الشطة ، و يتم إنبات الحلبة لتؤكل خضراء (كما رأينا في مثال النوبة) أو يتم نقعها و غليها و تقديمها على هيئة مشروب محلى بالعسل و لايزال الترمس والحلبة الخضراء تقدم بنفس الطريقة و تباع على العربات في الطرق في جميع أنحاء البلاد.

اللحوم والطيور والبيض

تعتبر طرق طهي اللحوم في مصر القديمة من الأمور الغير معروفة بشكل واضح، و استنادا إلى عدة نقوش توضح الطبخ المصري القديم نرى أن الشواء من أكثر الطرق الممثلة حيث نجد نقوشا عديدة تصور شي الطيور في حين أن شي اللحم من الأشياء النادرة و إن كانت اللحوم ذات القطع الكبيرة مثل فخده الثور أو ضلوع البقر كانت تطهى في الفرن سواءا مشوية أو تدهن بالسمن و تحمر . وكلمة الطهي تختلف عن كلمة الشواء فهي تحتمل السلق أو التحمير أو الطبخ.
و في حاله ذكر اسم الدهن مرتبط باسم طائر أو لحم مثل دهن الإوز و دهن الثور أو دهن الماعز أو النعام فإن ذلك يعنى أن الطائر أو الحيوان مطهو بالسمن، و على ذلك فإن عمليه التحمير أو القلي في السمن أو الزيت تعتبر من طرق الطهي الشائعة في مصر إلى جانب الشى كما ذكرنا من قبل.
كذلك نجد في النوبة أن تحمير اللحم في الفرن كان هو الطريقة المستمرة منذ العصر الفرعوني وحتى الآن ويلي ذلك طريقه سلق اللحم ، و قد تكون عملية السلق مفضلة عن الشى بالنسبة للحوم حيث أن الفاقد فيها يكون أقل و استخراج اللحم من العظم أسهل و ذلك في حالة التعامل مع القطع الصغيرة.
كذلك نجد أن ذكر أرجل البقر (الكوارع) المطهية (كما جاء في الوجبة الجنائزية) يدل على عملية السلق

---

*المرجع السابق

حيث أن الكوارع لا يمكن أن تطهى إلا بهذه الطريقة نظرا لاحتياجها إلى وقت طويل في النضج ولا يمكن شويها أو تحميرها هذا إلى جانب استمرار عملية طهي الكوارع في مصر كلها بهذه الطريقة فقط إلى الآن. وأمدنا المصري القديم بالنقوش التي توضح عملية ذبح الإوز وتنظيفه بنزع الريش ونزع طرفي الجناحين وقطع الرأس والأرجل وصولا حتى مرحلة الشواء والتي كان يفضلها المصري القديم في تناول لحوم الدواجن.

وأحيانا أخرى كان المصري القديم بعد ذبح الإوز وتنظيفه يقوم بتمليحه، ويضعه في قدور لحفظه وكذلك كان يقوم بتمليح الطيور الأخرى مثل العصافير و السمان و البط أيضا.

وإن كان في بعض الأحيان يتناول لحوم الطيور المسلوقة، فقد تم ذكر حساء الحمام في الوجبة الجنائزية مما يدل على طريقة الطهي وهي السلق بالتأكيد حيث يمكننا الحصول على حساء.

وقد تحمر الطيور أيضا فكما ذكرنا من قبل أن ذكر دهن الإوز يعنى الطيور المحمرة في السمن.

وعرف المصري القديم البيض و تناوله و تقديمه كقرابين للآلهة، و لابد أن طرق طهي البيض لم تكن تختلف عن الأنواع المقدمة في الصعيد والنوبة ، فنجد السخينة بالبيض من الأنواع التي تقدم فقط في الصعيد ، إلى جانب العجة المصرية أيضا و التي يضاف إليها البصل و البقدونس ، كذلك الشكشوكة و التي يقدم فيها البيض مضافاً إليه الطماطم و البصل و البقدونس .

الأسماك:

عرفت جميع الأسماك النيلية المعروفة حاليا و كانت الكميات المتوفرة غزيرة .فقد عرف المصري القديم صيد الأسماك بجميع طرق الصيد و كذلك كانت توجد كميات هائلة من الأسماك في أعقاب فيضان النيل حيث اضطر إلى تمليحها وتجفيفها للاحتفاظ بها.

وحتى العصر الروماني كان هناك حوالي ٢٥ نوعا من أنواع الأسماك القديمة قد تم التعرف عليها و منها على سبيل المثال: البلطي و القنومة و الفهكة و قشر البياض و الشلباية و الشال و كلب البحر و الرعاد . وتتنوع طرق طهي الأسماك بين الشواء على النار المباشر أو القلي . فنجد أن قلى السمك كان يتم باستخدام الزيوت إلى جانب استخدام شمع العسل أيضا حيث كان يغلف به السمك و يقلى ، وكذلك نجد طريقة طهي السمك في البرام أو في الطاجن ويضاف عليه الفريك .

كما كان يخلى السمك من السلسلة الشوكية وينزع الرأس ويملح (مثل سمك البكلاه المملح والمعروف لدينا الآن).

و ذلك بالإضافة إلى تمليح السمك كاملا (مثل الفسيخ المملح المعروف حتى الآن) ولا يزال الناس يتناولونه في شم النسيم امتدادا للعادة الفرعونية القديمة. و كل ذلك كان يتم للاستخدام المحلى أو للتصدير. وللآن فان السمك المملح (الفسيخ) و الملوحة من الأصناف المحببة للمصريين خاصة في صعيد مصر.

و هناك عده نقوش ترجع إلى مقبرة (بتاح حتب) و غيرها في الجيزة توضح كي فيه استخراج البطارخ من السمك البوري و تمليحها.

الفاكهة

تناول المصري القديم الفاكهة طازجة إلى جانب أكلها مطهية فقد جاء ذكر الفاكهة المسلوقة ضمن الوجبة الجنائزية التي توضع بجوار المتوفى في القبر مما يدل أن المصري القديم عرف عدة استخدامات للفاكهة مثل تناولها طازجة أو أكلها مسلوقة (ما يماثل فكرة عمل الكمبوت الآن) و مثال على ذلك البلح المغلي و التفاح المسلوق الذي يقدم الآن في الصعيد.

أو استخدام بعض أنواع منها لعمل العصائر أو كمادة للتحلية فنجدة قد أستخرج منها عسل الخروب وعسل البلح و استخدمها في حشو الفطائر مثل البلح و التين ، بل و لعمل أنواعا من الخبز مثل خبز النبق و خبز الدوم.

منتجات الألبان

يعتبر الجبن القريش من الأصناف البدائية في عمل الجبن حيث يتم خض اللبن في جلد الماعز لفصل الزبد عن الماء و يوضع المنتج المتبقي من الخض في حصيرة من البوص و يترك حتى يصفي ماءه و يتبقى لنا الجبن القريش الخالي من الدسم (ولقد عثر على أجزاء من الحصيرة المستخدمة في صناعة الجبن وهي موجودة بمتحف الزراعة المصرية القديمة).

ولما كان المصري القديم قد عرف صناعه السمن من تسييح الزبد الناتج من القشدة بعد نزع الماء بواسطة الرب (الضرب) ، في هذه الحالة كان لابد من الحصول على (المورتة) و هي المواد الصلبة الذائبة في اللبن بعد تسييح الزبد و استخدامه في عمل الجبن القديم (المش) و حفظه في أوانى فخاريه يضاف عليها قطعاً من الجبن القريش المجفف في الفرن و يضاف إليه بعض حبوب الترمس و قرون الشطة الحمراء لمنع فسادها أو ظهور الدود بها ، و يتم إضافة اللبن الرايب وشرش اللبن (و هي المادة المتبقية من صناعة الجبن القريش) إليها ويحتفظ به لمدة تزيد على السنة .

كما كان اللبن الحامض يضاف إلى الغلة المسلوقة لعمل كورات الكشك الصعيدي و تجفيفها في الشمس.

كذلك عرف المصري القديم الزبد و سمى (بات) و كان يصنع من خض اللبن بواسطة القرب المصنوعة من جلد الماعز أو آنية فخارية بيضاوية تستعمل لهذا الغرض (الزبدية).و توجد على جدران إحدى مقابر طيبة من عصر الدولة الحديثة صورة لماعز و قربة خض اللبن و كورات بيضاء تشبه الزبد، و يوجد نموذج لإناء فخاري بيضاوي لخض اللبن واستخراج الزبد معروضا الآن بمتحف الزراعة المصرية القديمة .

واستخدمت الزبدة للطبخ و التحمير و القلي .

كذلك عرف المصري القديم القشدة و سميت (سيمى) و منة أشتق لفظ (سمن) الحالي ، واستخدمت القشدة في أغراض الطبخ حيث كانت تضاف إلى البرامات التي يتم طهي الأرز بها مستخدمين اللبن و القشدة (الأرز المدسوس) و كانت تؤكل مع العسل أيضا و نرى امتداد ذلك في تناول القشدة و العسل مع الفطير المشلتت .

الأوانى

شعر المصري القديم في وقت مبكر من مراحل تكوين حضارته إلى احتياجه إلى صناعة العديد من الأواني وبأشكال مختلفة للاستعمال اليومي ، حيث عثر على أواني فخارية ذات لون أحمر جيدة الصقل على شكل طاسات واسعة ، وكذلك أواني طويلة ور فيعة ، وأخرى ذات جسم مستدير ومفلطحة و في أواخر عصر ماقبل الأسرات ظهرت أوعية من الفخار الأحمر وبعض الأواني المستديرة المصنوعة من الصلصال الوردي.

كانت الأواني المصرية القديمة ذات أشكال عديدة واستعمالات جمة ؛ فكانت تشتمل على الأطباق والسلطانيات والكئوس والأكواب ، وأطباق الحفلات والأباريق والقدور والزلع سواء كانت للطهي أو لتخزين المواد الغذائية ، وكذلك أباريق اللبن وأباريق البيرة وجرار النبيذ وقوارير حفظ الزيوت وأنابيب الكحل الصغيرة ، والأواني الصغيرة المستخدمة لحفظ المراهم ومواد التجميل .

ولكن ظلت الأواني الفخارية العادية مثل القدور المصنوعة من الطين ، والمستخدمة لتخزين الحبوب أو السوائل ، وكذلك الأواني الفخارية المستخدمة في الطهي والاستعمال اليومي في مطبخ المصري القديم تشكل جزءًا أساسيًا من أثاث البيت بالنسبة له ، وتعتبر من الممتلكات الخاصة للبيت.

وتدلنا أواني الطهي الصعيدي التي لاتزال تستخدم حتى الآن (و التي تتشابه مع ما نراه في النقوش المتمثلة على جدران المعابد والمقابر) على امتدادها في الشكل والاستخدام من العصر الفرعوني ، وحتى الآن .

فنجد مثلا الأزيار الكبيرة التي تستخدم لحفظ وتبريد الماء والقلل الحمراء والبيضاء ذات الرقاب الطويلة والمناطيل (جمع منطال) وهى أواني فخارية تستخدم بدلا من الأكواب الآن ، كما نجد المواجير جمع ماجور وهو إناء للعجن ذو حجم كبير يليه ألمترد (وهو الماجور الصغير) .

كذلك نجد أطباق لطهي السمك في الفرن بالفريك ، وزلعة تخزين السمن والزبدية التي يحلب فيها اللبن ويصنع فيها الزبد ، كذلك قدرة تدميس الفول واللحم الجملي التي كانت تدفن في تراب الفرن فور الانتهاء من الخبيز وتترك لمدة نصف يوم حتى تمام التسوية ، و التي كان يتم طهي العدس الأصفر فيها بعد إضافة البصل ، والزبد والثوم والفلفل إليها .
كذلك الأزيار الصغيرة الحجم التي كان يحفظ فيها اللبن الحامض لمدة عام كامل حتى يصبح لبنًا معتقًا يستخدم كعنصر أساسي في صناعة الكشك الصعيدي ، بالإضافة لبلاليصً تعتيقً الجبن ، وحفظ اللفت وجرار نقل الماء من الترع ، وأباريق لتبريد الماء وتثليجه .
كل ذلك بالإضافة إلى الأواني المفلطحة التي يتناول فيها الطيور والحيوانات المياه .

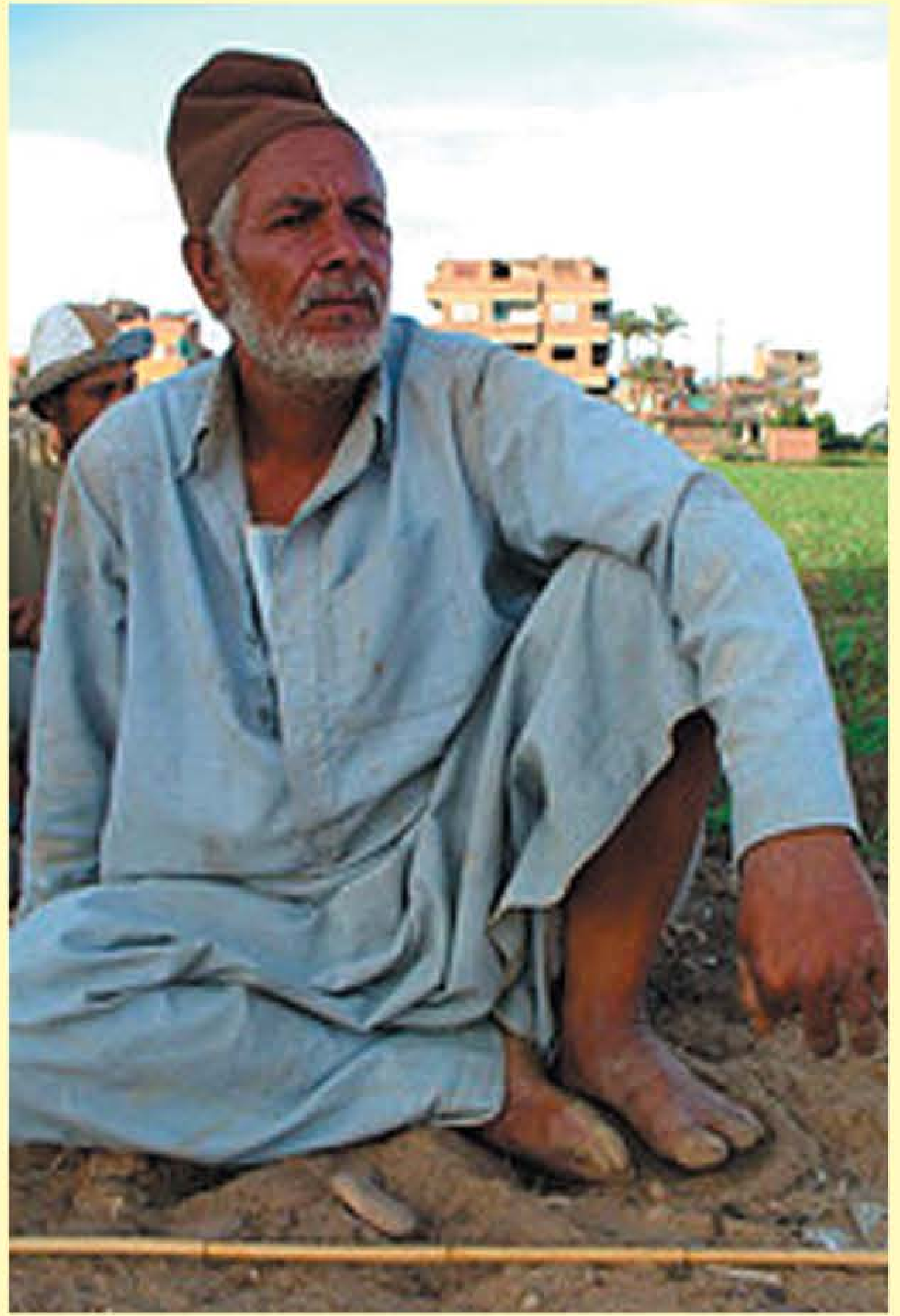
المشروبات

عرف المصري القديم البيرة والنبيذ والبوظة وتناولهم إلى جانب المشروبات الأخرى مثل اللبن الذي كان يشرب طازجا لظروف المناخ الحار السائد في مصر ، و كذلك عرف بعض المشروبات الأخرى مثل الينسون والقرفة ، وكذلك الكراويا التي جاء ذكرها منذ عهد الأسرة الخامسة (الدولة القديمة) وربما كان هناك العديد من المشروبات الأخرى ، ولكن لا نستطيع الجزم باستعمالها حيث أن المصري القديم عرف نقيع البلح ، ومسحوق الخروب والدوم كمادة تحليه ، وربما استعملهم كمشروب .
كذلك عرف المصري القديم الحلبة و استخدمها كمشروب للضيافة.
و نظرا للتغيرات الدينية التي طرأت على الحياة في مصر الآن نجد أن الخمر و البيرة لم تعودا مشروبا أساسيا و لكننا في الصعيد نجد أن البوظة (وهى مشروب مصنوع من خبز الشعير المخمر) لازالت تصنع في أوقات معينة تماثل أيام أعياد فرعونية قديمة و تقدم للشراب قبل أن تتخمر و تتحول إلى شراب مسكر. كذلك نجد أن المشروبات الأخرى جميعها لا زال يقدم مثل الدوم و الخروب و الينسون و القرفة و الحلبة حيث نجدها من المشروبات الرئيسية في كل من الصعيد و النوبة مما يدل على امتدادها من العصر الفرعوني و حتى الآن.

و على ذلك و بهذه المقارنة فإنه يمكننا القول بأن الأكل في كل من الصعيد و النوبة هو أقرب مثال على طريقة طهي الطعام في مصر القديمة.

فى الصفحات القليلة التالية نعرض مجموعة من النقوش والتماثيل المصرية القديمة وما يشابها من صور حديثة كدلالة على استمرار الكثير من مظاهر الحياة اليومية ومدى التطابق بينهم منذ أقدم العصور وحتى الآن.

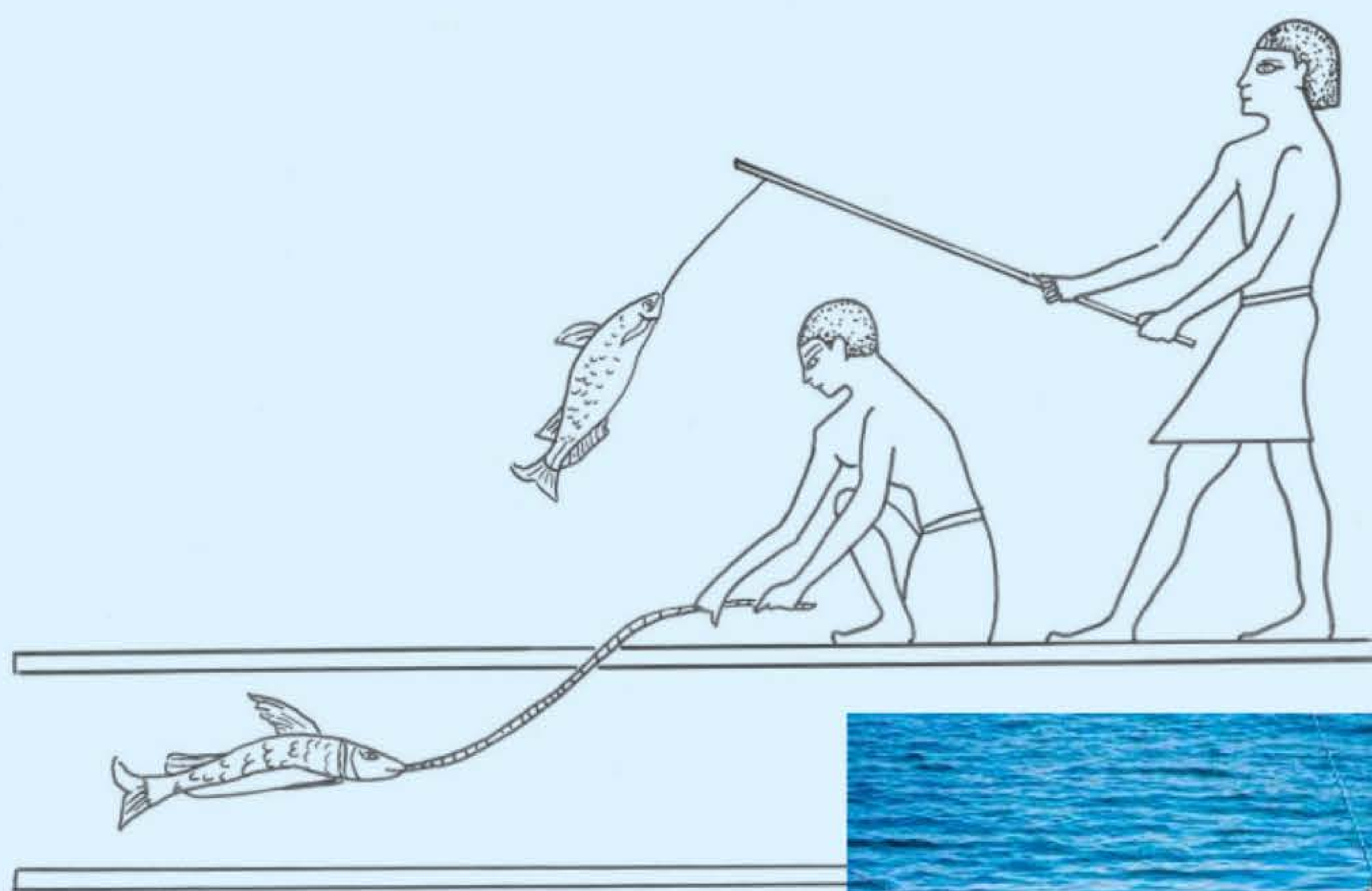






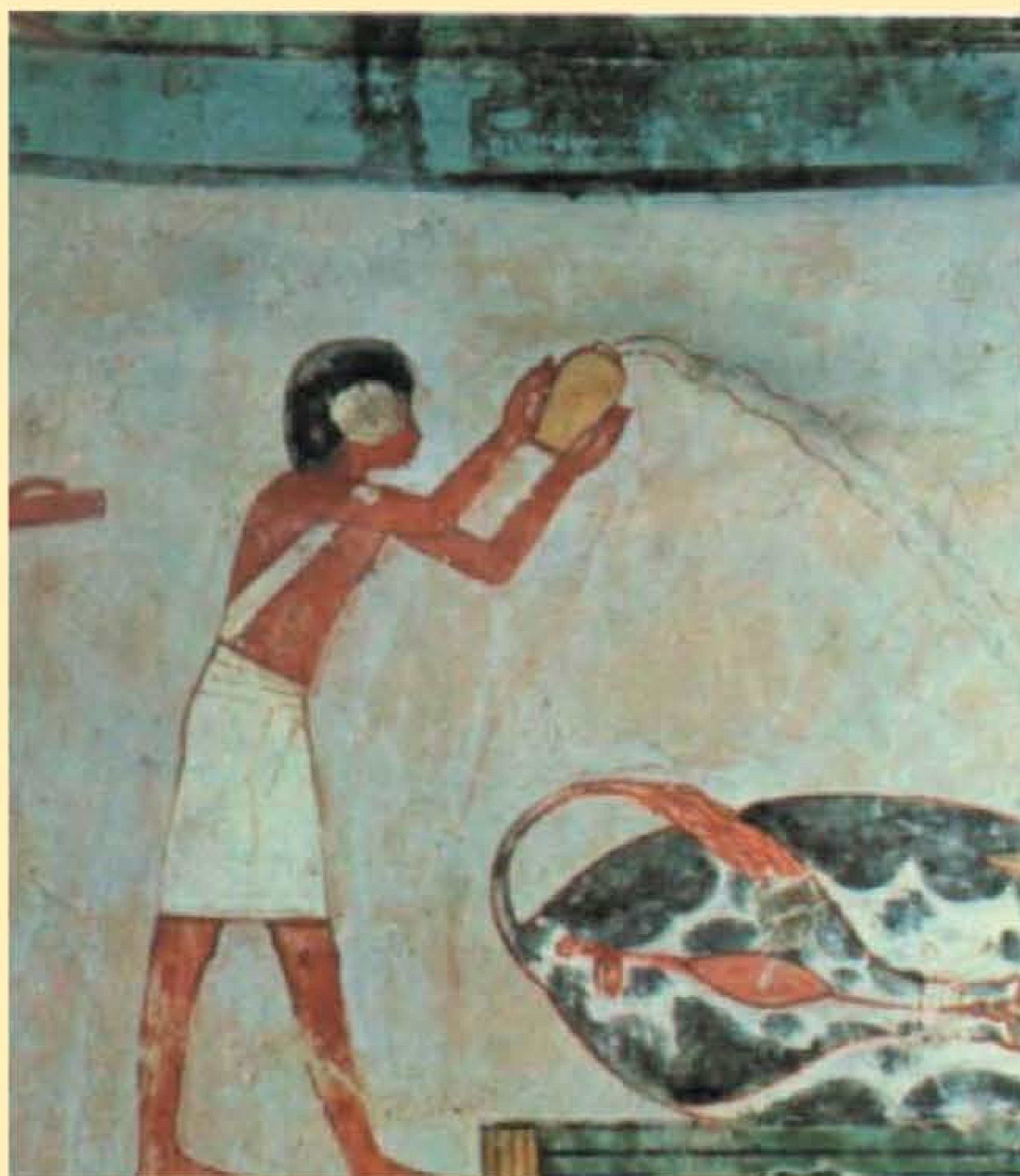


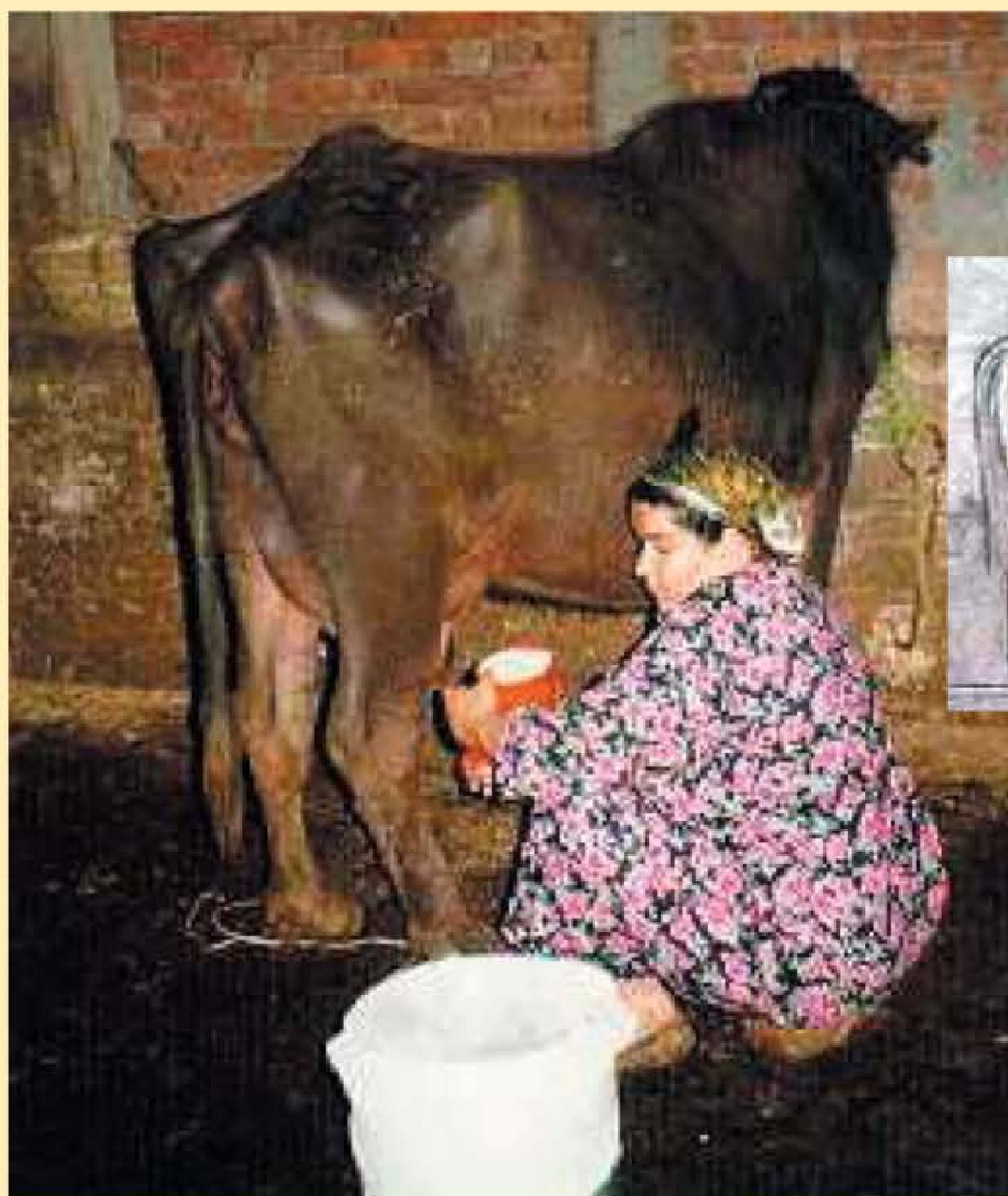


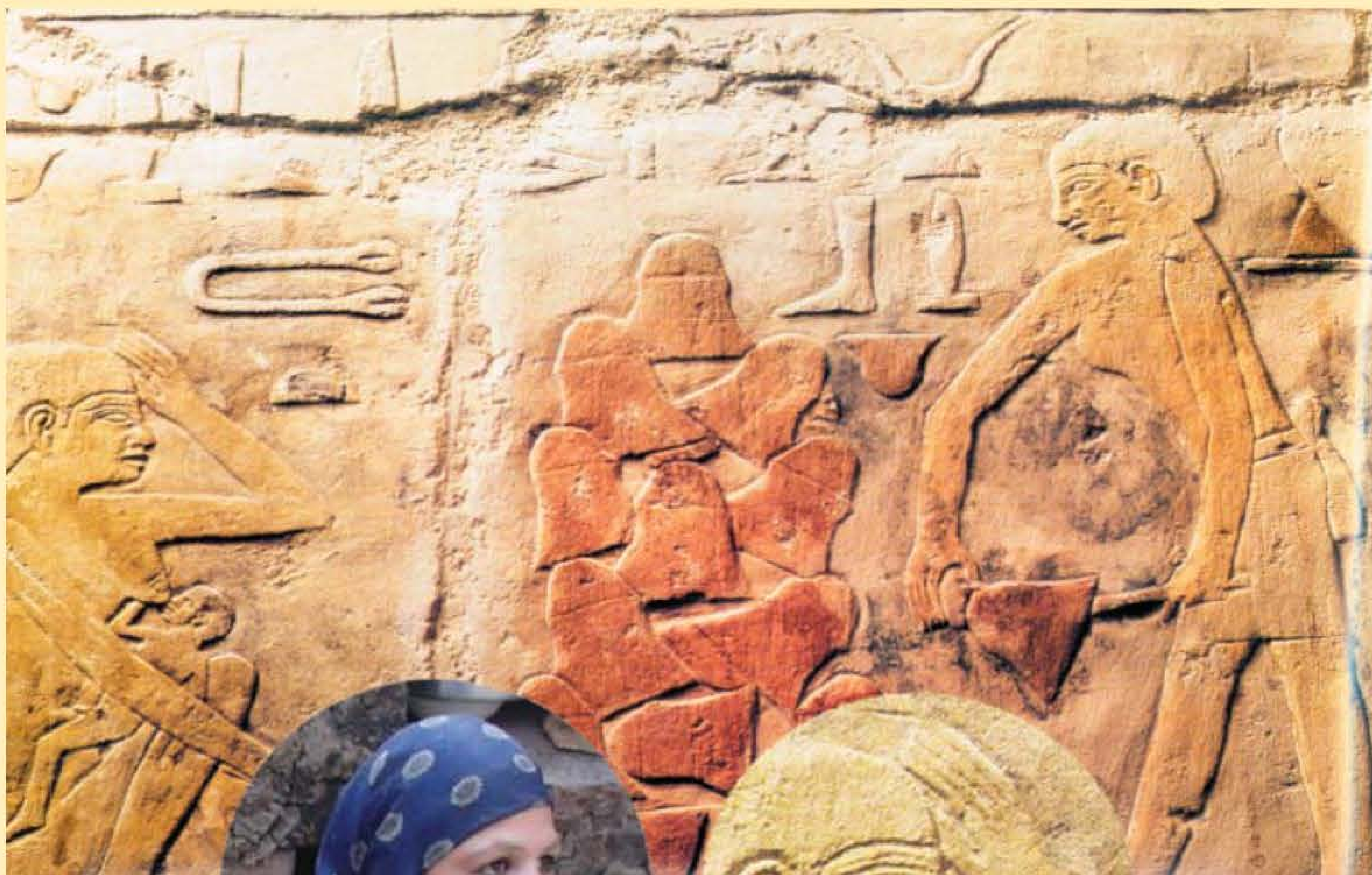




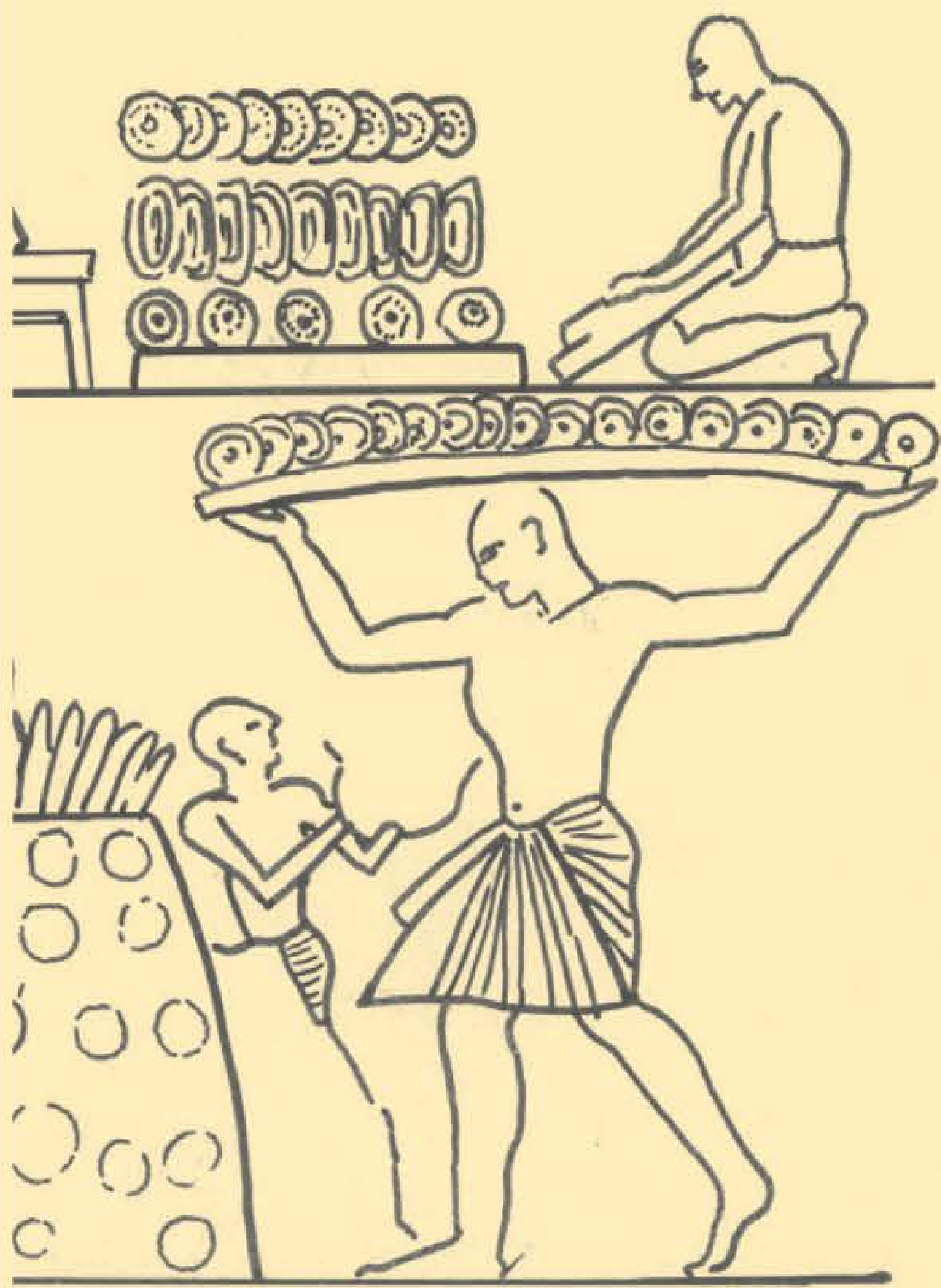




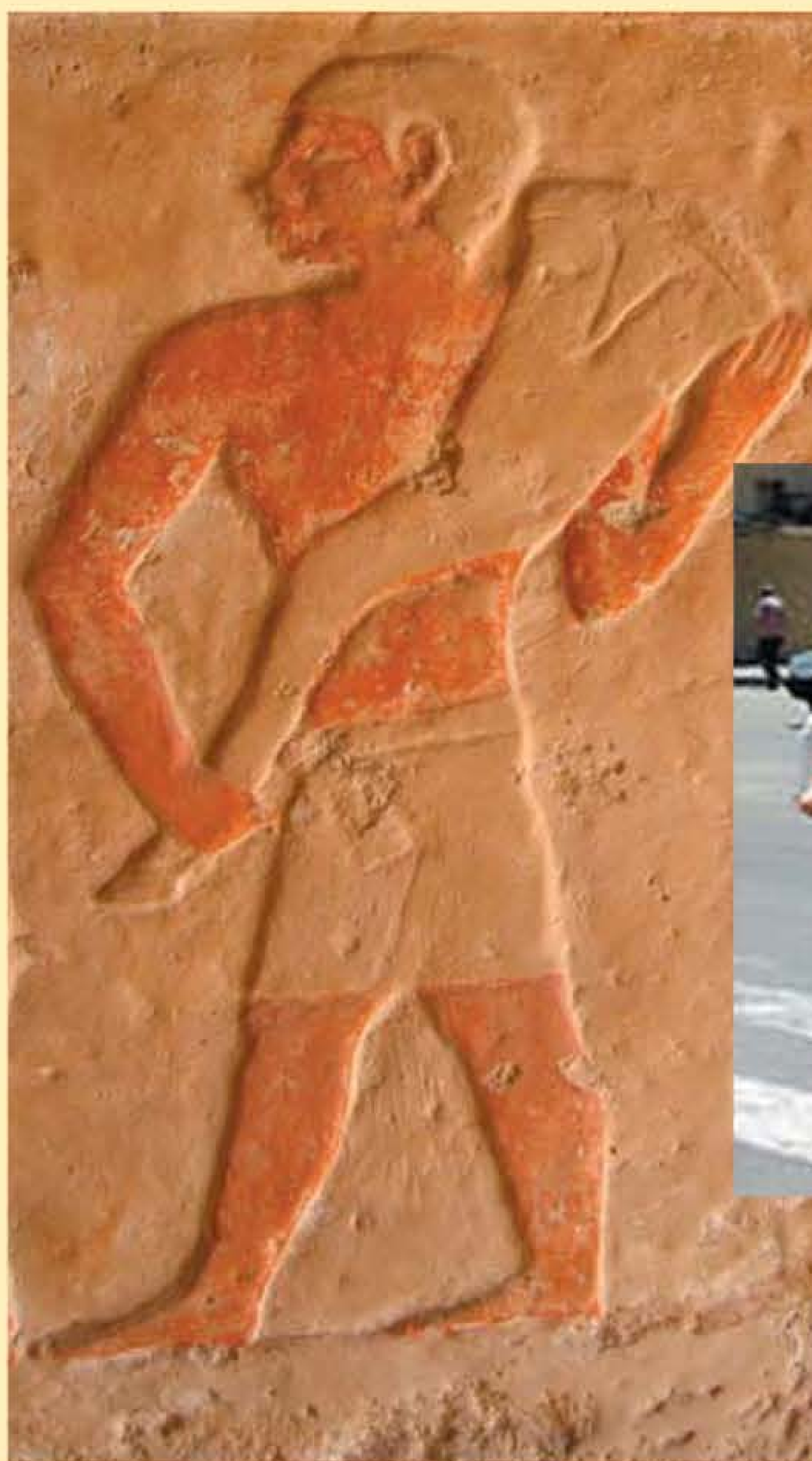













أسماء الخضروات والفواكه والتوابل والأعشاب والبقول في العربية والهيروغليفية واللاتينية

أسماء الخضروات

الاسم العربي	النطق بالهيروغليفية	الاسم باللاتينية
بازلاء	تحوى	Pisum sativum
بصل	حجو	Allium Cepa
ثوم	حتوم – حظ – حجو	Allium Sativum
خس	إبو	Latuca sativa
خيار	أمست – شسبت	Cucumis sativus
فول مصري	يوريت	Vicia Faba
ملوخية	منح	Corchorus olitorius
قلقاس	-------------	Colocasia antiquorum
رجلة	-------------	Portulaca oleracea
جلبان	-------------	Lathyrus sativus
بامية	-------------	Hibiscus esculentus
طماطم	--------------------	Lycopersicumesculentus
باذنجان	--------------------	Solanum melongena
قرع	--------------------	Cucurbita Pepo
قرع عسل	--------------------	Cucurbita maxima
كرنب	شيوت	Brassica olerazea

أسماء الفاكهة

الاسم العربي	النطق بالهيروغليفية	الاسم باللاتينية
بطيخ	بدوكا	Balanites aegyptiaca
بلح	بز	Phoenix dactylifera
توت	ثحوت	.Rubus spp
تين	دب	Ficus Carica
جميز	نهى – نقعوت	Ficus Sycamorus
رمان	أنهمان	Punica granatum
عنب	ياررت –إرتت	Vitis vinifera
نبق	نبس	Zizaphus spina christi

فواكه أدخلها المصريون إلى بلادهم أهمها :

الموالح	----------------------	Citrus Aursantium Var. amara
الليمون	--------------------	Citrus decumanas
الخوخ	---------------------	Prunus Persica
الكمثرى	---------------------	Pyrus communis
التفاح	دبح	Malus sylvestris
اللوز	----------------	Amygdalus communis
الجوز	-------------------	Juglans regia
البندق	--------------------	Pinus pinea



أسماء التوابل والأعشاب والبقول

الاسم العربي	النطق بالهيروغليفية	الاسم باللاتينية
ينسون	أنست	Plmpinela anisum
زعفران	سنون	Saffron
زعتر	أنك	Thymus acinos
قرفة	تشبس	Foenicculum vulgare
كسبرة	شاو	Coriandrum sativum
كمون	تبنن	Cuminum cyminum
خردل	شخت	Mustard
بقدونس	ماتت	Malva partiflora
بشنين – لوتس	سشن	Nymphoea Lutus
كرات	إقت	Porrum
فجل	نون	Raphanus sativus
كرفس	يافت – إفت	Celery
نعناع	سمو	Mentha spicata
سمسم	--------	Sesame
شبت	إمست	Dill
حب العزيز	ماتت	Anethum graveolens
حلبة	درنكن - إبا	Rush-nu-galiggale
ترمس	سشبت	Trigonella graecum
خروب	نجم	L. termis forsk
دوم	جيو	Ceratonia Siliqua
شعير	إت	Hordeum
قمح	سوت	Triticum vulgar
صنوبر	ماما – مانت	Cadaba
عدس	عيرشع	Lens eseulentus
ذرة	أبوخ – إت- بر	Zea Mays

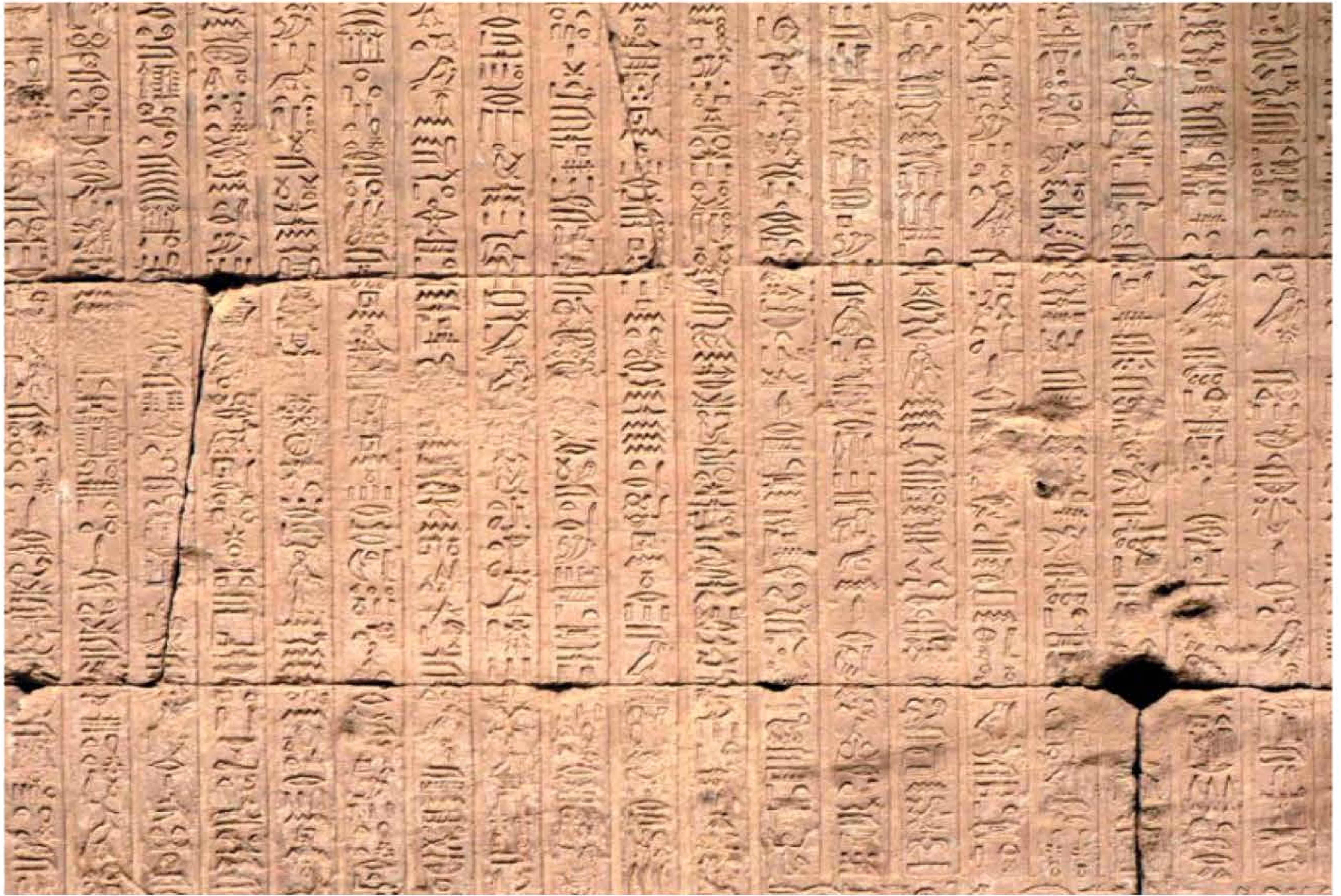
أسماء الأسماك

الاسم العربي	النطق بالهيروغليفية	الاسم باللاتينية
قشر بياض	عحا	Lates niloticus
فتيل بياض	--	Bagrus bayad
سمك البنى	بس	Barbus bynni
التعبان	---	Anguilla vulgaris
قنومة	خا	Mormyrus kannume
بلطي	إنت	Tilapia nilatica
بوري	عطو – عز	Mugi cephalus
طوبار	--	Mugil Capito
قراميط	نعر	Clorias angui llaris
مرمير نيلى	--	Mormyrus noliticus
شلبة	بوت	Schilbe mystus
الشال	دشرو	Synodontis stchall
الفقاقة أو فهكه	شبت	Tetroeon fahaka
بساريا	--	Mochocus noliticus
رعاد	نعرت	Malopterurus electricus
كلب البحر	--	Hydrocyon forskaii
اللبيس	--	Labeo niloticus
القمرة	--	Citharinus citharus
بانا	--	Petrocephalus bane
قمرة لاتوس	---	Citharinus latus
سمك أم شفة	--	Gnathonemus cyprinoids
قلمية	--	Hydropiscus bebe
كركور	--	Heteobranchus longifilis



تعريف باللغة المصرية القديمة :

لن ينسى التاريخ مهما طال به الأمر أنَّ المصري القديم كان أول من استعمل الكتابة في العالم أجمع ، ومن ثم استطاع أن يدوِّن ذلك التراث الإنساني الخالد ، وربما لو لم يستطع المصري القديم أن يترجم لغته المنطوقة إلى لغة مكتوبة ، ما استطعنا أن نبحر في أغوار تلك الحضَارة بالبحث والدراسة والمعرفة ولظلت إلى يومنا هذا مجرد طلاسم تُنسج من حولها الأساطير والخرافات .
والكتابة وإن اخترعها الإنسان في الأصل ، ليستخدمها وسيلة للاتصال ، ونقل الأفكار والمعاملات بين البشر إلاَّ أن القيمة الفنية العالية في الكتابة المصرية القديمة أعطت لها بريقًا وسحرًا لا يقاوم ، وشهرةً عالية للأسلوب المنفرد الذي استخدمه المصري القديم في كتابته التصورية .



نموذج للكتابة باللغة المصرية القديمة
معبد دندرة

الخط الهيروغليفي

من المتعارف عليه أنَّ اللغة المصرية القديمة يُطلق عليها لفظ (هيروغليفية) وهذا اللفظ يعنى الخط الذي دون به المصري القديم لغته المنطوقة ، وكلمة { HIEROGLYPHIC } ترجع إلى أصل أغريقى أى إلى تاريخ حديث نسبيا ، وهى كلمة تتكون من جزأين { HIEROS وتعنى مقدس } والكلمة الأخرى { GLYPHO وتعنى نحت أو نقش } مما يعنى في مجملها : { النقش المقدس } ولكن في العصور القديمة كان المصري القديم يطلق على هذا الخط أسماء مختلفة مثل كلام الإله ، أو كلام أهل الأرض السوداء ، أو الكلام المقدس ، ولم يستطع علماء المصريات أن يحددوا بشكل دقيق بداية تاريخ استخدام المصري القديم للكتابة ، وإن اجمعوا على أن الكتابة بدأت في الظهور قبل بداية عصر الأسرة الأولى أى إلى تاريخ يعود ما قبل عام ٣١٠٠ ق.م .

جاء ظهور الكتابة في مصر القديمة نتاجا للاستقرار الذي تمتع به المصري القديم في عصوره الأولى ، فالبيئة التي أحاطت به كان لها دورا كبيرا في شعوره بالاستقرار المادي والمعنوي ، فطبيعة الأرض في مصر بالإضافة إلى نهر النيل كشريان مائى يشق أرض مصر من أقصى الجنوب إلى أقصى الشمال أعطى الإنسان القديم الدفعة الحضارية نحو الارتقاء والنمو ، وكان الاستقرار الذي تمتع به المصري القديم الدافع الأساسي له في البحث عن وسيلة ثابتة وواضحة للتعبير عن كلماته المنطوقة ومن هنا بدأت محاولاته الأولى في البحث والتنقيب عن تلك الوسيلة ، فبدأ في استخدام بعض الرموز والأشكال مما يقابله في حياته اليومية للتعبير عن بعض الكلمات المادية كرمز تصويري للكلمة المنطوقة ، فبدأ بالتعبير عن الإنسان يرسم جسم الإنسان وعن وجه الإنسان برسم الوجه واستمر على هذا المنوال حتى اصطدم باحتياجه إلى التعبير عن الكلمات ذات المعنى المعنوي ، فبدأ يطور من اعتماده عن الشكل التصويري إلى محاولة استخدام النطق الصوتى للعلامات في التعبير عن الكلمات غير ذات الصبغة المادية ومما لاشك فيه أن تلك المحاولات استغرقت مدة ليست بالقصيرة وربما لقرون عدة حتى ظهرت بشكلها المتعارف عليه بدءًا من عصر بداية الأسرات المصرية القديمة.

فك رموز اللغة

ظل الخط الهيروغليفي مجهول المعنى تماما ، وينظر إليه باعتباره مجموعة من الأشكال والرموز السحرية ذات الشكل الجمالى ، واستمرت تلك النظرة منذ اندثار هذا الخط واستبداله باللغة القبطية ، ثم اللغة العربية على التوالي حتى أحد أيام شهر أغسطس من عام ١٧٩٩ م عندما عثر أحد ضباط الحملة الفرنسية الغازية للأراضي المصرية ويدعى(Pirre Francois Xavier- بيير فرنسوا كسافييه) وبالقرب من مدينة رشيد (٧٠ كم شرق مدينة الإسكندرية) على لوحة حجرية من البازلت الأسود (حجر رشيد) أبعادها الحالية ١٤٤ سم طولا – ٧٢ سم عرضا نقش عليها مرسوم من كبار الكهنة بمناسبة العيد السنوي الأول لتتويج الملك (بطليموس الخامس Epiphanies – Ptolemy V) ملكا على مصر عام ١٩٦ ق.م وذلك المرسوم نقش بثلاث خطوط على التوالى الهيروغليفية ، ثم الديموطيقية ، ثم في الأسفل اليونانية وهو ما تم التوصل إليه بعد حل لغز هذا الحجر ، ولكن في ذاك الحين وعندما نشر هذا الخبر مقترنا بتساؤل عما إذا كانت اللغة اليونانية بإمكانها أن تكون المفتاح السحري لحل طلاسم اللغة المصرية القديمة ، كان ذلك هو الباب السحري الذي قاد إلى حل رموز اللغة المصرية القديمة بعد هذا التساؤل بحوالي ثلاثة وعشرين عاما على يد عالم المصريات الفرنسى (Champlion- شامبليون (وإن سبقته محاولات من بعض المهتمين بعلم المصريات أمثال (A.I.Silvestre سيلفستردى ساكى) و (أكربلاد - J.D.Akerbland) و (توماس يونج- Thomas Young) ولكنَّ المحاولات على أهميتها لا تقارن أو ترتقى إلى الإنجاز الكبير الذي حققه شامبليون١٧٩٠-١٨٣٢.



حجر رشيد

تطور اللغة المصرية القديمة

بدأ تطور الخط المصري القديم أو الخط الهيروغليفي من تصوير بعض الرسوم البدائية على جدران الكهوف وهو تقليد ظهر في مجتمع إنسان ما قبل التاريخ أي مرحلة الإنسان جامع الطعام ف في تلك الحقبة التي تعود إلى أواخر العصر الحجري القديم رسم الإنسان المصري العديد من صور الحيوانات التي يراها في الطبيعة المحيطة به مثل الزراف والنعام والأفيال والغزلان والتماسيح ، كما رسم بعض المراحل الإيجابية من عملية الصيد مثل نصب الفخاخ أو بعض المناظر التي تصور الطقوس السحرية المستخدمة لإنجاح عملية الصيد ، وقد تطورت تلك الرسوم فيما بعد خاصة بعد استقرار المصري القديم وتحوله إلى منتج للطعام ، فظهرت تلك الرسوم على القدور والأواني الفخارية بالإضافة إلى قطع الحلي المستخدمة للزينة ، وكانت تلك الرسوم هى اللبنة الأولى في صرح الخط الهيروغليفي فعندما بدأ المصري القديم يحس باحتياجه إلى وسيلة لتحويل لغته المنطوقة إلى لغة مكتوبة اتجه بأنظاره إلى خبرته السابقة في استخدامه للرسوم التي عبر بها قديما عن مراحل حياته ، فبدأ في استخدام تلك الرموز والأشكال ليعبر كتابةً عن لغة تخاطبه ، والتعبير عن أفكاره ، ومما لاشك فيه أن تطور الكتابة المصرية القديمة استغرق عقودا طويلة فقد بدأ الأمر بالتعبير بالرسم عن المعنى المادي ، فكان رسم الإنسان على سبيل المثال يعنى الإنسان بذاته أو رسم طائر فيعنى الطائر نفسه ، واستمر على هذا المنوال لفترة حتى بدأ يشعر برغبته في التعبير عن الأفكار المعنوية خاصة بعد ازدياد حسه الدينى ، فكان لابد أن يقلص من اعتماده على الشكل التصويري فقط والبحث عن دور صوتي للعلامة أو الرمز المرسوم ومن هنا بدأت الكتابة المصرية القديمة في الظهور ولكن اللغة المصرية القديمة ، وأن كانت تزخر بالعديد من الأشكال والرموز المتعددة إلا أن شأنها في الأصل شأن الكتابات المعروفة فلها أبجدية محدودة ومكونة من أربعة وعشرين حرفا ، ولكن تلك الأبجدية لم يكن عليها العبء الكامل في تكوين الكلمات فهناك العديد من الرموز ذات القيمة الصوتية التي قد تنضم إلى حروف الهجاء أو تستقل بذاتها لتكون الكلمة ، كما كان هناك العديد من المخصصات (Determinatives) التي تضاف إلى الكلمات لتحدد معناها .

A (?) — I — Y — A (r) — W — B
P — F — M — N — R — H
Ḥ — KH (Ḫ) — CH (H̱) — S — SH (Š) — Q (K)
K — G — T — CH (T) — D — DJ (D)

العلامات ذات الصوت الواحد المعروفة باسم
الأبجدية المصرية القديمة

بعض علامات اللغه المصريه القديمة المتعلقة بالطعام *

لسنا بصدد إيضاح أو شرح الطريقة التي استخدمها المصري القديم للتدوين أو أقسام الخط المصري القديم وتقسيم العلامات ذات المقاطع الصوتية ، ولكن ما يهمنا الرموز والأشكال في حد ذاتها ، فالمصري القديم عندما استخدم الرمز في التعبير عن اللغة المنطوقة اتجه كما ذكرنا من قبل إلى الشكل التصويري ونظرا لاتساع المجال اللغوي والتعبير الفكري احتاج المصري القديم إلى عدد كبير من العلامات والرموز شملت العديد من جوانب الحياة مثل الشكل الإنساني أو الحيواني وحتى الأدوات المستخدمة في الحياة اليومية ، وتضمنت تلك الرموز العديد من الأشكال المتعلقة بالطعام ، ولكن على كثرة تلك الرموز والعلامات والأشكال لم يكن المصري القديم في مراحل تكوين هذا الخط يختار تلك الرموز بشكل عشوائي ، ولكن مما لا شك فيه أن هذا الاختيار كان يتم بناءً على أهمية هذا الرمز ومدى مدلوله في وجدانه ، فالأبجدية المصرية القديمة و التي كانت تتكون من أربعة وعشرين حرفا أو علامة ذات نطق صوتي أحادى نجد أربعة علامات لها علاقة بالطعام فالعلامة إ (I) وهى تمثل ورقة نبات وهى على معناها المطلق تمثل النباتات التي كان يقتات عليها ، ثم حرف ن (N) وتمثل تلك العلامة الماء كمادة رئيسية لا تقوم للإنسان حياة بدونها ، ثم علامة و (W) وتمثل فرخ السمان وهو أحد الطيور التي كان يقوم بصيدها المصري القديم والسمان كطائر مهاجر ربما كانت له أهمية خاصة كطعام في أوقات معلومة من السنة ، ثم حرف ت (T) وتلك العلامة تمثل رغيف من الخبز وهو طعام أساسي أو نستطيع أن نطلق عليه الطعام الشعبي للمصري القديم وتلك العلامات الأربع لهم من الأهمية كمواد أساسية لأن يقيم الإنسان أوده فقد اشتملت على الماء والنبات والخبز واللحم ومما لاشك فيه أنه نظرًا لأهمية تلك المواد استخدم المصري القديم تلك الرموز في الأبجدية الأساسية لغته المكتوبة ، وخلاف الأبجدية أو العلامات ذات الصوت الآحادى كان في اللغة المصرية القديمة المئات من العلامات والرموز الأخرى المكونة للغة منها ما هو ذو صوت ثنائى ومنها ثلاثي الأصوات بالإضافة إلى عدد لا بأس به من المخصصات التي ليس لها قيمة صوتية ، بل تسهم في تحديد معنى الكلمة ووسط هذا الكم الهائل من الرموز والعلامات انتقى المصري القديم العديد مما له علاقة بالطعام والشراب فبدأ من الشكل الإنساني استخدم مخصص على شكل إنسان جالس يده ممتدة إلى فمه كأنه يتناول الطعام واستعمل هذا المخصص في كلمات كثيرة مثل جائع ويشرب ويأكل ويفكر وكذلك استعمل رموز أخرى ذات شكل إنساني مثل رجل يسحق في الهاون ، وكذلك رجل يعجن بالإضافة إلى رجل يعصر ثمرات داخل إناء وذراع تحمل إناء، والعديد من العلامات في هذا الصدد مما يعكس أهميه تلك الأمور وإدخال المصري القديم لها في كتابته ، ولم يقتصر الأمر على العلامات ذات الشكل الإنساني فقد امتدت إلى أشكال تمثل الحيوانات والطيور والأسماك التي كانت تشكل جزءًا أساسيًا من طعامه .

لفت نظر المصري القديم في اختياره للعلامات المكونة للكتابة العديد من الأشياء الأخرى التي كانت ذات علاقة وثيقة بطعامه وشرابه ، فعندما اختار المصري القديم رموز نباتية للكتابة لم يكتفِ بتصوير غصن الشجرة وشكل النبات فقط ، بل امتد ليختار رموز تعبر عن الأرض المزروعة وقرن الخروب الذي استعمله من ضمن مواد النحلية لطعامه ، وكذلك حبوب الغلة وكومة الغلة أيضا وحتى الكروم المعلق على دعامة نظرا لأهمية الكروم في صناعة النبيذ كمشروب محبوب له ، واستمر المصري القديم على هذا المنوال في اختيار علامات اللغة التي لانشك في أنَّها استغرقت مئات السنين لتصل إلينا بهذا الشكل المحكم والمنظم ، فنحن لا نستطيع أن نعلم الكيفية التي كان المصري القديم يختار بها العلامات والرموز المكونة للغة في مراحلها الأولى ، ولكن لابد أنَّ الاختيار كانت له دلالة في الوجدان الإنساني ومعنًى متعارف عليه بين أفراد الشعب وحتى إن كان اختيار الرمز ومدلوله يقع على عاتق مجموعة صغيرة فلابد أنه كانت لها السيطرة أو الهيمنة الروحية ، لتستطيع أن تصل بهذا الرمز إلى أرجاء القطر المصري كافة ، وإلاَّ كنا وجدنا اختلافا في طريقة الكتابة من منطقة إلى أخرى ، وهو أمر لم يحدث بالنسبة للغة المصرية القديمة .

أما العلامات التي تمثل الأواني والقوارير ، فنجد أنَّ المصري القديم أبدع في تصوير أوانى الماء وأوعية اللبن وأوانى البيرة والنبيذ ، ولم يقتصر المصري على أوعية الشراب ، بل اختار أيضا علامات تمثل إناء الزيت وشكل حوض الألبستر والأوعية الجرانتية والحجرية بالإضافة إلى شكل الكوب والسلطانية حتى حامل الجرار وحامل أواني الماء ، هذا بالإضافة إلى إبداعه في اختيار العلامات التي تمثل الخبز ومشتقاته فاختار شكل الخبز الذي تمثل من إحدى حروف الأبجدية ، وكذلك انتقى شكل الخبز المستدير والمخروطى والشكل الذي يمثل لفة من الخبز ، وكلها أمور تدعو إلى الدهشة والتعجب من قدرة المصري القديم ، فالخبز كطعام أساسي بالنسبة للإنسان في مصر القديمة لابد أن شكله أو طريقة صناعته تختلف بعض الشيء من منطقة إلى أخرى وهو أمر متوارث حتى عصرنا الحديث لاختلاف الطبيعة الاجتماعية بين شمال الوادي وجنوبه ، فكان اختيار المصري القديم لرموز وعلامات تمثل شكل الخبز لتكون ضمن لغته المكتوبة خاصة في مراحلها الأولى تعتبر بكل المقاييس إحدى إنجازات المصري القديم الحضارية التي تحسب له .

---

* رأى خاص للمؤلف

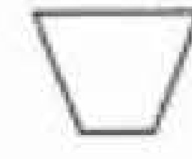
بعض العلامات المتعلقة بالطعام فى اللغة المصرية القديمة


وعاء


حوض ألباستر

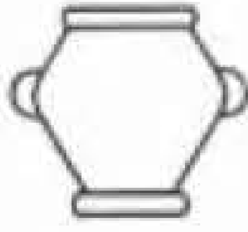

إناء زيت


إناء زيت


كوب


إناء بمقبض

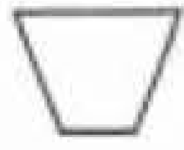

وعاء جرانيت


وعاء جرانيت


حامل جرار


حامل جرار


جرة أو مصباح

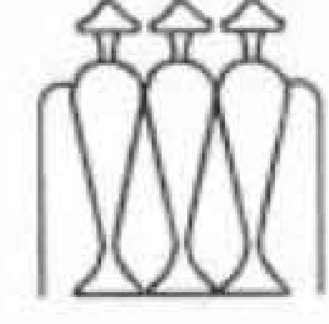

جرة أو مصباح


وعاءان نبيذ


إناء بمقبضين


إناء بيرة


جرة فخار


أوانى ماء بحامل

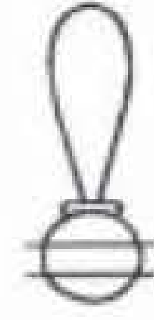

صب الماء من إبريق

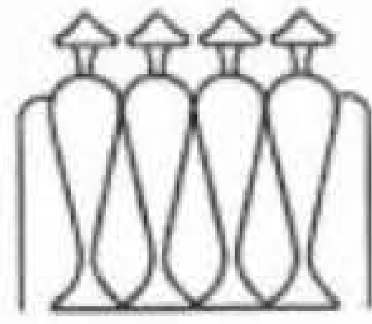

صب الماء من إناء


إناء ماء


رغيف خبز

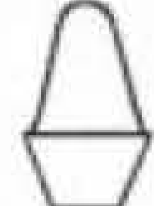

وعاء لبن

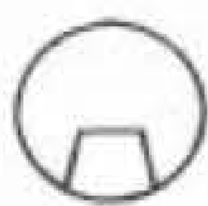

وعاء لبن

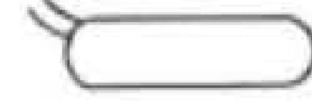

أوانى ماء بحامل


لفة خبز


قطعة خبز


قطعة خبز


قطعة خبز مستديرة


لفة خبز


لفة خبز

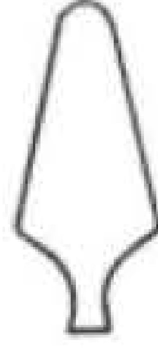

آ لة الخبز

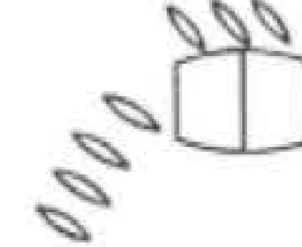

قرن خروب

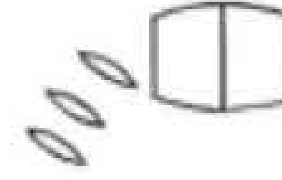

نبات

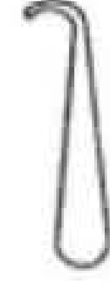

غصن شجرة

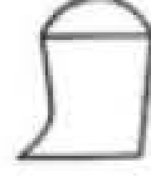

قطعة خبز مخروطية


شجرة الجميز

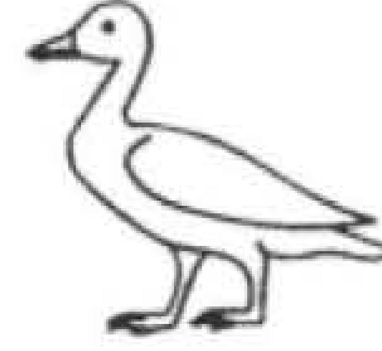

مكيال للحبوب

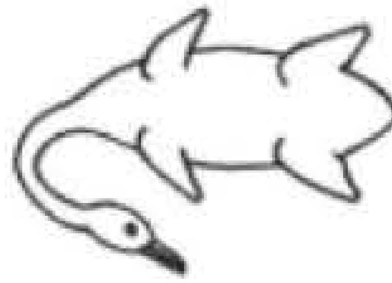

مكيال للحبوب

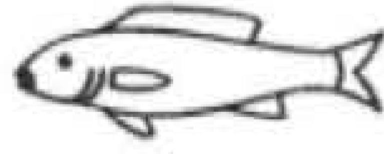

يد الهون


فرن


قطعة لحم


بطة

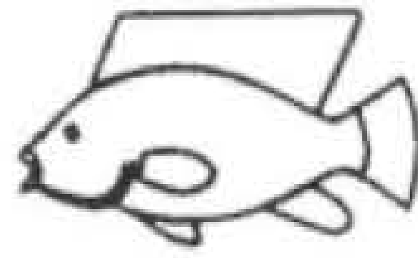

أوزة مذبوحة


نوع من السمك


نوع من السمك

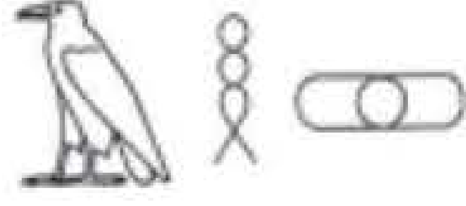
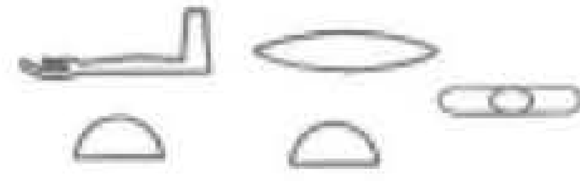
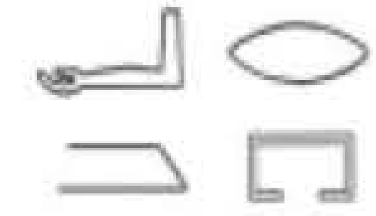
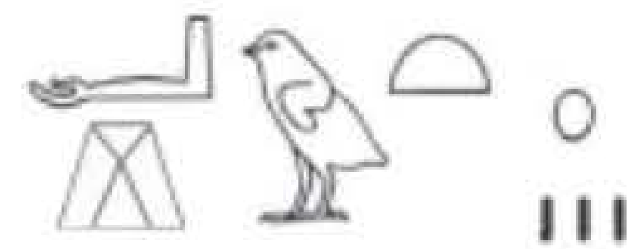
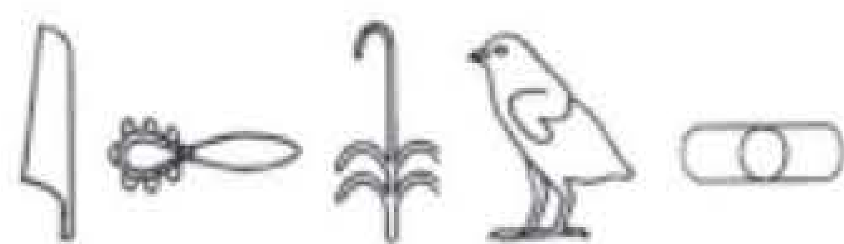
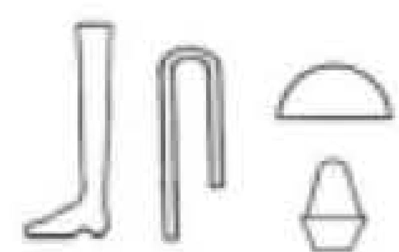

نوع من السمك

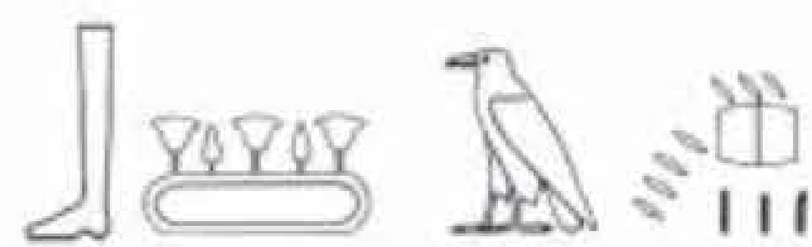
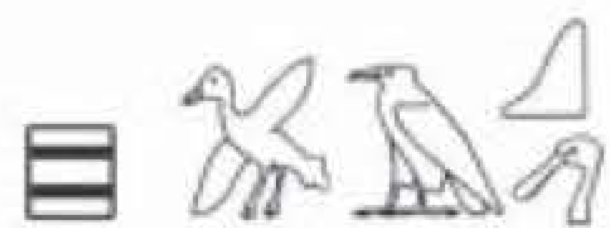
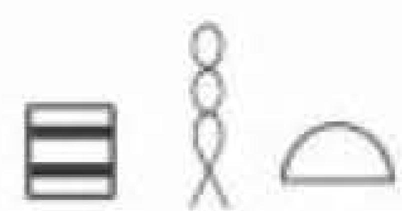
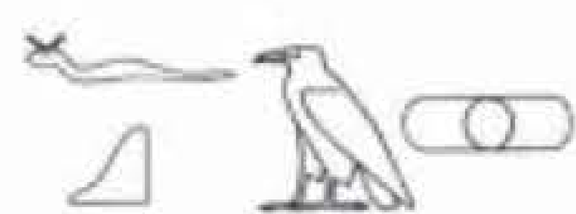
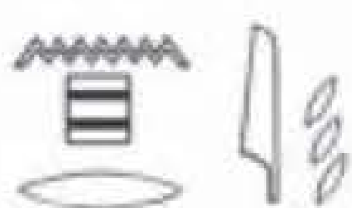
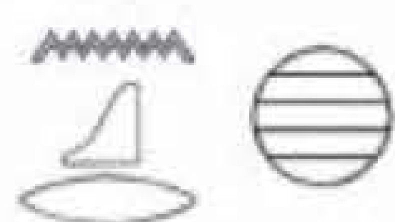
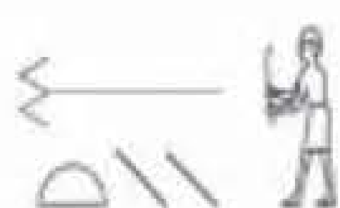
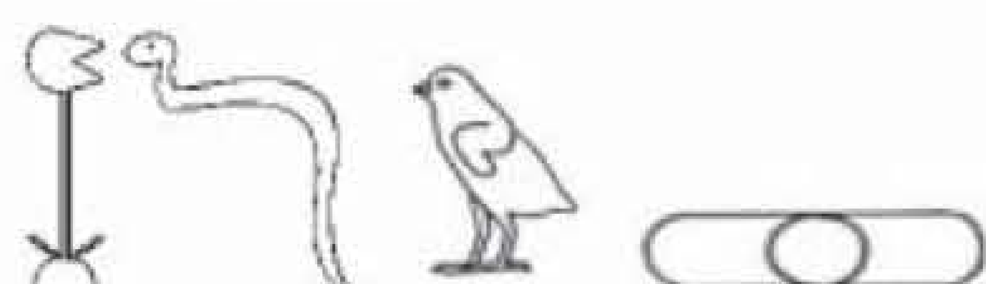

نوع من السمك

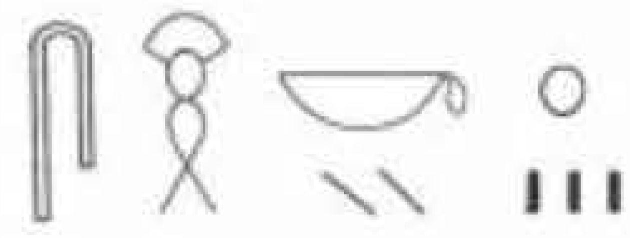
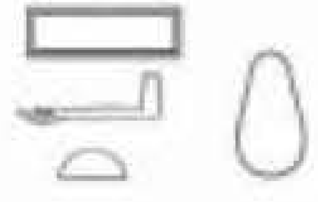
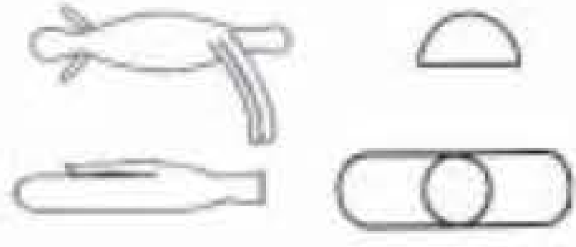
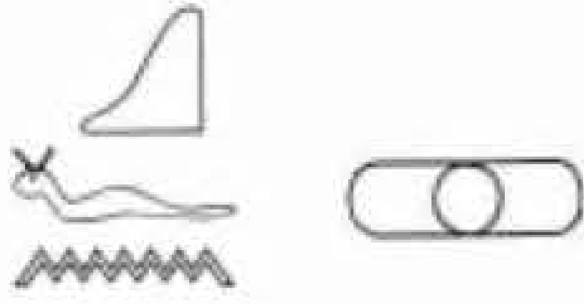
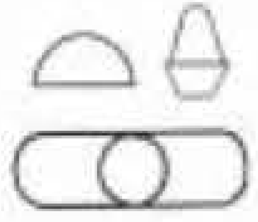
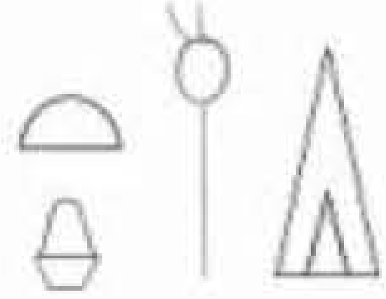

نوع من السمك

بيان ببعض المفردات المتعلقة بالطعام فى اللغة المصرية القديمة

مفردات مرتبطة بالخبز

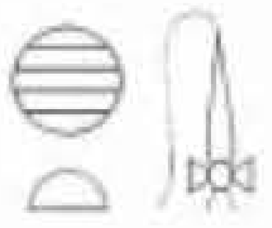
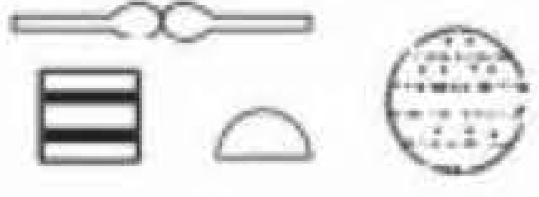
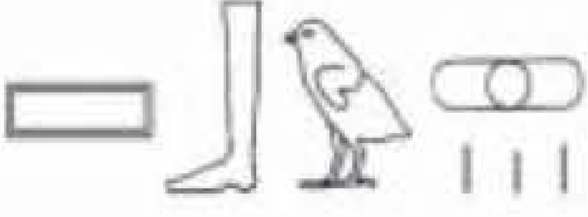
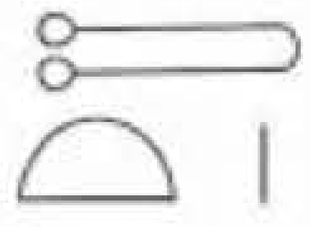
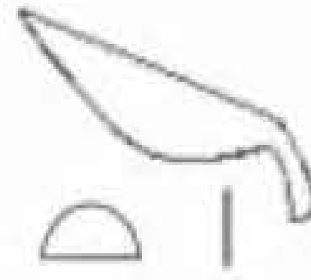
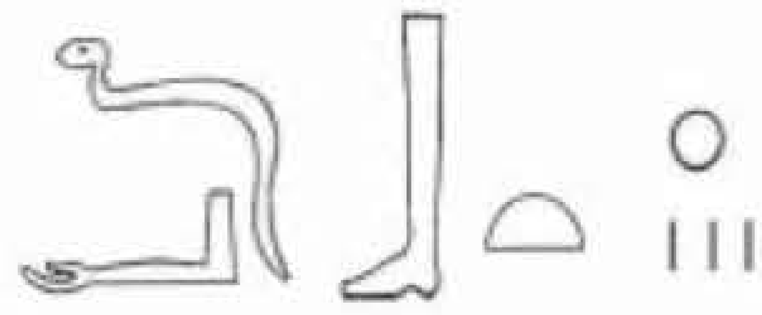
عجن	آيمى	
وع من الفطير	آح	
ععير	إت	
الب خبز	عبر	
خبز	عمر	
حبوب	عنخت	
وع من الخبز	عكك	
رغل (طعام مصنوع من القمح)	عجوت	
سنبلة	وشم	
خبز القرابين	يات	
وع من الخبز	بغسو	
وع من الخبز	بست	

	بشا	حبوب مجروشة
	باق	نوع من الحلوى
	بحت	حزمة قمح
	بسن	خبز القرابين (خبز)
	فقا	نوع من الحلوى أو الفطائر
	سوت	خبز العشاء
	نبر	حبوب
	نفر	الغلال-الحبوب
	نقر	غربال
	نج	طحن
	نج	دقيق
	رتحى	خباز
	حسا	عجينة من الدقيق و اللبن
	خاچو	نوع من عجين الخبز

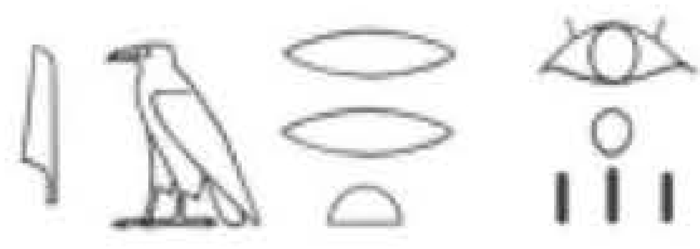
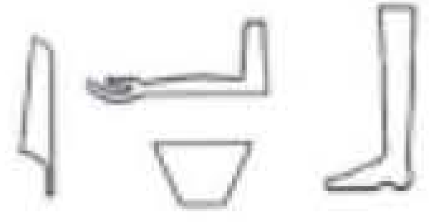
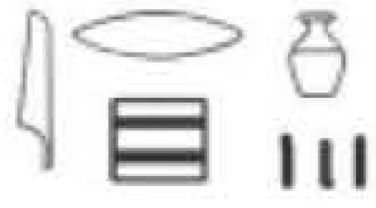
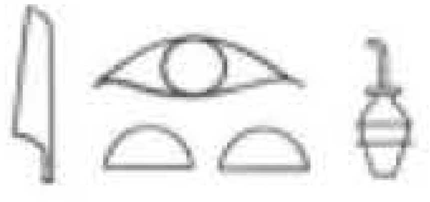
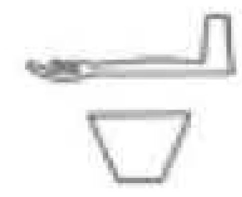
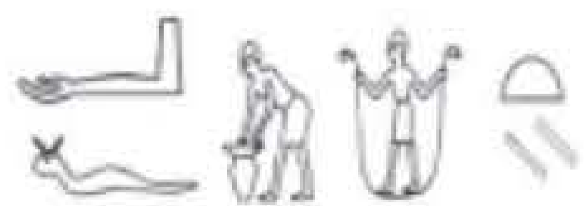
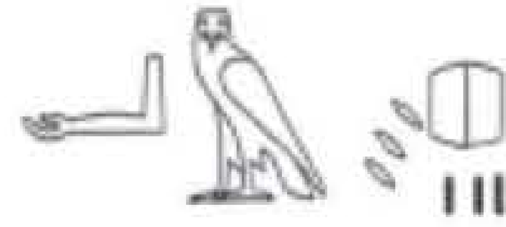
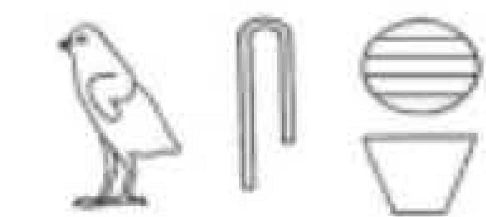
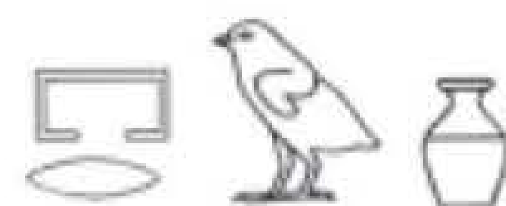
دقيق	سكى	
خبز	شعت	
عجين خبز	شدت	
عجن	شبب	
نوع من الخبز أو الفطائر	قفن	
خبز	ت (أ)	
فرن	تا	
خبز أبيض	ت - حج	

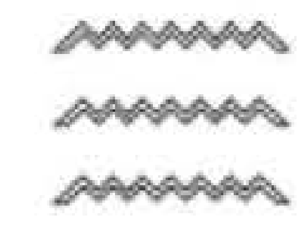
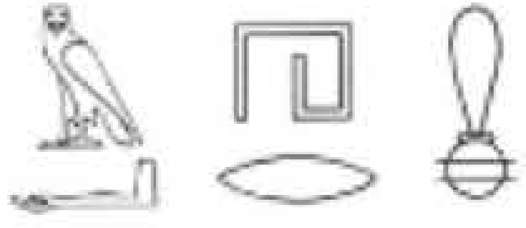
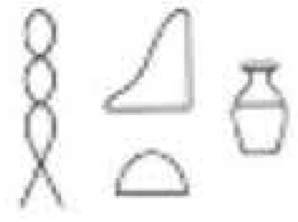
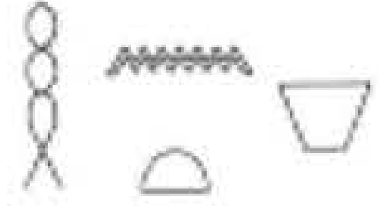
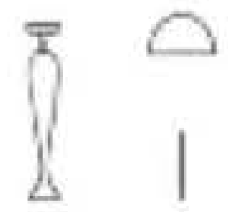
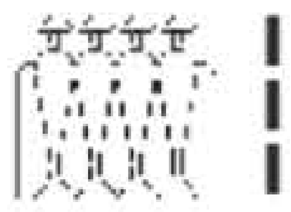
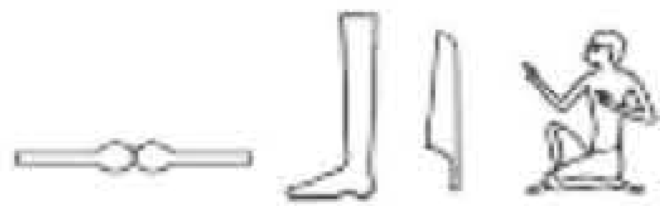
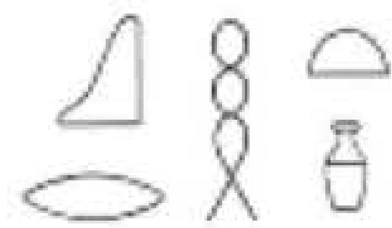
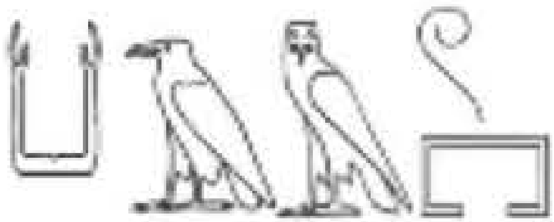
مفردات مرتبطة بطهى الأطعمة و تناولها

شوى	آشر
أطعمة	إشت
نار (الطهى)	عخ
أكل	ونن
طعام	ونمت
طهى - طبخ - غلى	بسى
طعام أو شراب يومى	منيت
صحن (من أدوات الأكل)	محت
العشاء	مسييت
قدر	نيو
ماعون للطبخ	رمنت
جرة - قدر	رهدت
ملح	حمات

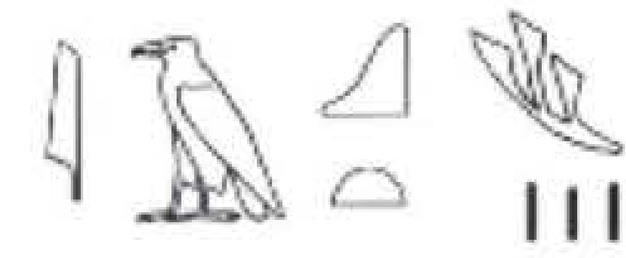
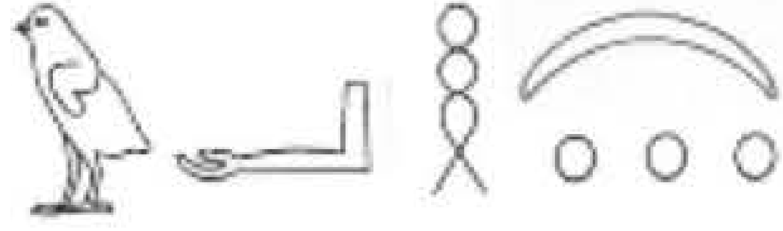
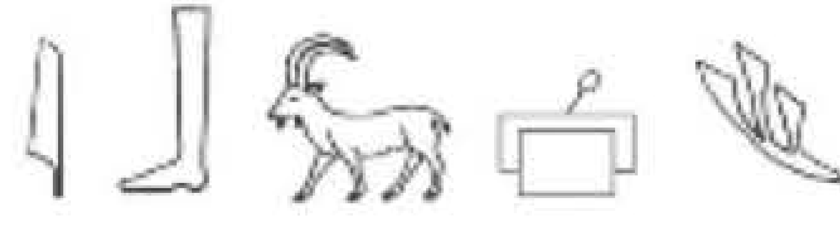
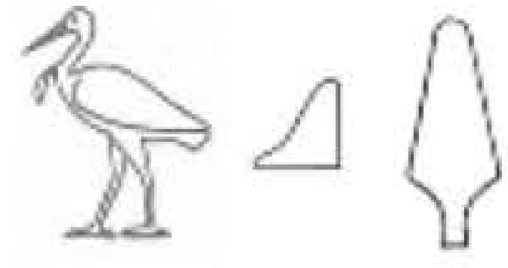
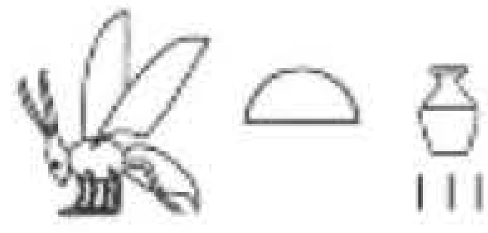
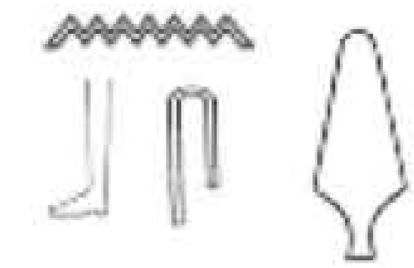
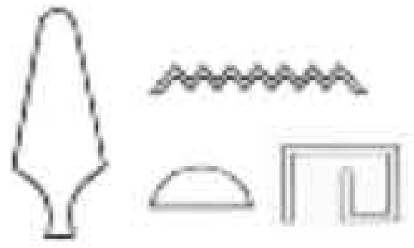
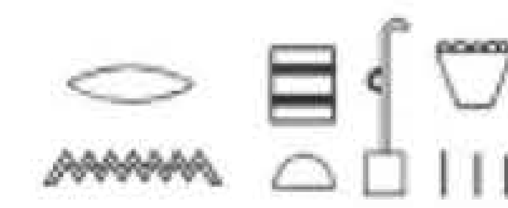
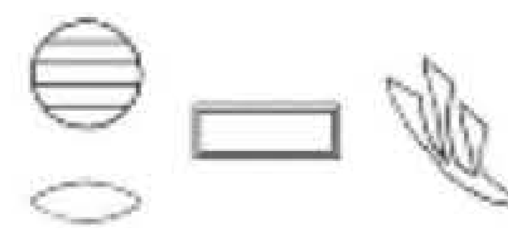
نار	خن	
غربال	سبت	
طعام	شبو	
طهى فى الفرن	قفن	
مائدة (طعام)	ثت	
طبخ	دبخو	
سكين	دمت	
فحم خشب	جعبت	

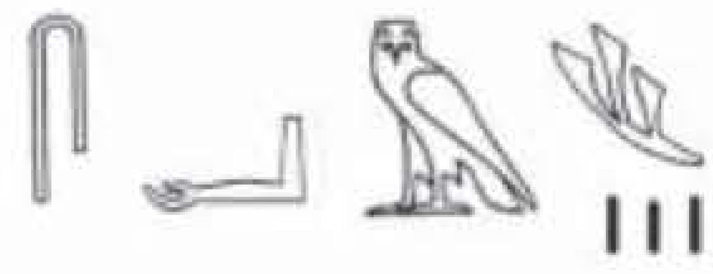
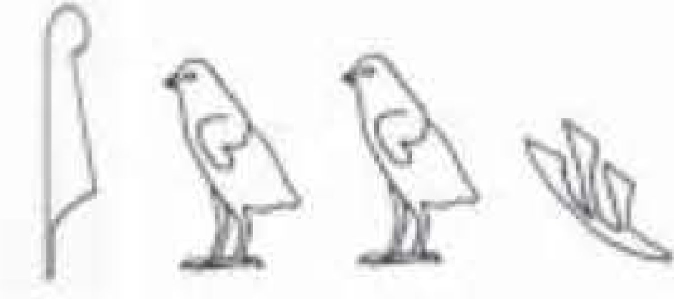
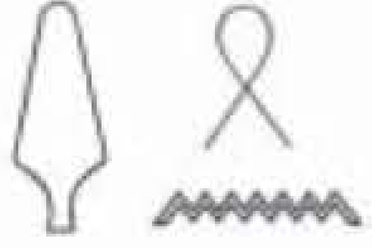
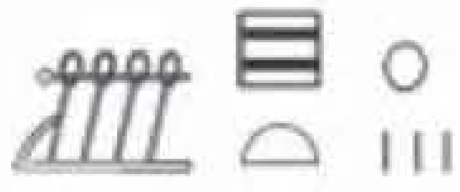
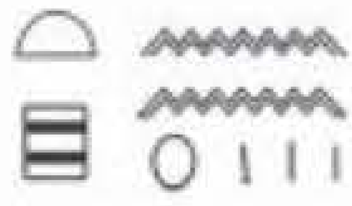
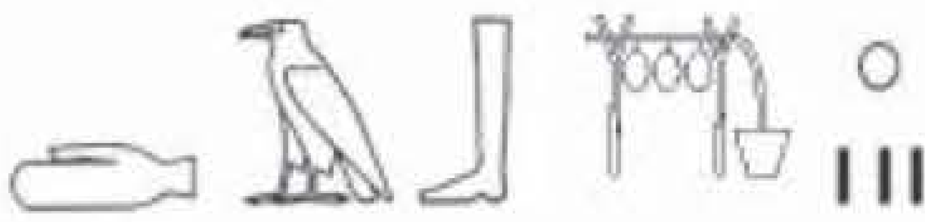
مفردات مرتبطة بالمشروبات

عنب	يارِرت	
كأس	إعب	
نبيذ	إرب	
لبن	إرتت	
كأس	ع	
صانع الجعة	عفتى	
نوع من الحبوب أو الجعة	عنع	
يعصر (النبيذ)	عنخ	
صانع الجعة	عنخو	
كأس	وسخ	
إبريق جعة	وشمو	
الشخص الذى يقدم الشراب	ودبو	
نوع من الجعة	برو	

ماء	مو	
وعاء من اللبن	مهر	
جعة	حنقت	
كأس	حنت	
إبريق	حست	
حمالة جرار المياة	خنتو	
شرب	سبى	
وعاء - إناء	قرحت	
مزارع كروم	كامو	
إبريق	دس	

مفردات مرتبطة بالمواد الغذائية

كرات (خضروات)	ياقت	
توابل	إودنب	
قرن خروب	وعح	
نعناع	إبا	
شجرة (زيتون)	ياق	
عسل نحل	ببيت	
مربى النحل	ببيتى	
شجرة النبق	نبس	
شجرة الجميز	نهت	
شجرة الخروب	نجم	
فواكة - خضر	رنبت	
بصل	حجو	
حزمة خضروات	خرش	

شيح	سعم	
كزبرة	شاو	
عشب أو بقل أخضر	شوو	
شجرة	شن	
خيار	شبت	
كمون	تبنن	
زيت	تبت	
تين	دابو	

مفردات مرتبطة بالطيور و الأسماك

سمكة	أبجو
سمكة بلطى	إينت
سمكة بورى	عدو
صياد سمك	وحع
حمام - يمام	منوت
عصفور الجنة	منت
أسماك	محيت
نعامة	نيو
قشر السمك	نشمت
نوع من الأوز	را
سمكة	رم
بيضة	سوحت
نوع من الأوز	سر

ثور	إوا
فخذ ثور	إوع
لحم	إوف
الثور (ذكر البقر)	إح
البقرة	إحت
عنزة	عنخت
كبش	با
مها	ماحج
سكين الجزار	نم
مجزر	نمت
خنزير	ررى
خروف	سر
ثور أو عجل	كا

فهرس توضيحى لبعض المسميات التي وردت في الكتاب

أبيدوس

تقع بمحافظة سوهاج وقد أطلق عليها المصري القديم اسم " أبدو " ويعود تاريخ تلك المنطقة إلى أقدم العصور التاريخية حيث عثر بها على آثار بأسماء ملوك الأسرتين الأولى والثانية ، وفي عصر الأسرة السادسة شيد الملك ببيى الأول معبدا للإله أوزيريس في منطقة أبيدوس ، وفي عصر الدولة الوسطى نشأت أسطورة مصرية قديمة عن وجود قبر أوزيريس في المنطقة مما زاد من شهرتها ، وفي الأسرة الثامنة عشرة شيد كل من سيتى الأول ورمسيس الثانى معبدا في تلك المنطقة .

أثاث

يختلف نوع الأثاث الذي استخدمه المصري القديم تبعا للطبقة الاجتماعية التي ينتمى إليها ، ويتكون الأثاث عادة من أسرة ومناضد صغيرة ومقاعد وصناديق لحفظ مقتنيات الأسرة والعديد من الجرار لحفظ المواد الغذائية والأوانى والأباريق للاستعمال اليومى .

أحمس الأول

مؤسس الدولة الحديثة وأول ملوك الأسرة الثامنة عشرة تم على يديه طرد الهكسوس من مصر ولم يكتفي بتطهير البلاد منهم بل طاردهم إلى فلسطين وقد حكم أحمس الأول ما يقرب من خمسة وعشرون عاما أمضاها في إصلاح أمور البلاد التي أفسدها الهكسوس وأرسى دعائم الإمبراطورية المصرية القوية .

أخناتون

أخناتون هو الاسم الذي أختاره أمنحوتب الرابع لنفسه وذلك بعد أن تحول لعبادة أتون " قرص الشمس " وحكم البلاد فترة تقترب من عشرين عاما قام خلالها بنقل عاصمة البلاد من طيبة بالأقصر – إلى تل العمارنة – المنيا كما منع عبادة الإله آمون والآلهة الأخرى وأمر بعبادة الإله آتون ونادى بالتوحيد الإلهى ولكن بعد وفاته عادت الأمور إلى سابق عهدها وعادت عبادة آمون .

أكر بلاد

دبلوماسى سويدى كان مقيما في باريس منذ عام ١٨٠٢ عكف على دراسة النص الديموطيقى المنقوش على حجر رشيد وقام بمقارنة أسماء الأعلام في كل من النصين الديموطيقى واليونانى واستطاع قراءة اسم بطليموس من الخط الديموطيقى .

أوزيريس

يعنى اسمه حدقة العين أو مستقر العين وكان من أشهر الآلهه المصرية القديمة على الإطلاق . بدأت عبادة أوزيريس أول ما بدأت في مدينة بوزيس – أبو صير جنوبى غرب مدينة سمنود بالدلتا – كما أصبحت مدينة أبيدوس من أهم مراكز عبادته ، وأعتقد المصري القديم بأن أوزيريس إله العالم الآخر والحاكم للعالم السفلى وأمامه يحاكم المتوفي في قاعة العدالة حيث يوزن أمامه قلب المتوفي ، كما كان أوزيريس المعبود الذي يرمز إلى الدورة الزراعية ومجدد الخصب ومخرج الحب والزرع ودافع الفيضان في النيل .

بردية تورين

سميت بهذا الاسم نظرا لوجودها في متحف تورين بإيطاليا ، وتعتبر تلك البردية من أهم المصادر التاريخية لأنها دونت أسماء الملوك الذين حكموا مصر منذ بداية عصورها التاريخية وحتى وقت كتابتها في عصر الأسرة التاسعة عشر ، وتبدأ البردية بأسماء الأسرات الآلهية أى عندما كانت الآلهة تحكم البشر تبعا للأساطير القديمة ثم تذكر أسماء ملوك العصور التاريخية حسب تتابعهم الزمنى على العرش ومدة حكم كل منهم .

باستت

كان المركز الرئيسى لعبادتها تل بسطة – بالقرب من الزقازيق بالدلتا – وقد صورها المصري القديم على هيئة قطة أو على هيئة امرأة يرأس قطة .

بس

صور المصري القديم الإله بس على هيئة قزم يرتدى جلد أسد وذو سيقان مقوسة وفم واسع يتدلى منه لسانه وله لحية كثيفة وأذنين كبيرين وذيل حيوانى .
وأعتبره المصري من الآلهة الحامية فكان دوره حماية المرأة عند الولادة بجانب أنه كان إلها للمرح والسرور .

بسماتيك

بسماتيك الأول مؤسس الأسرة السادسة والعشرين استطاع تخليص مصر من الأشوريين وأعاد إصلاح البلاد وكون جيشا كان قوامه من الجند المرتزقة الأجانب والإغريق الذين كونوا جاليات لهم في مصر في محاولة لزيادة نفوذهم والهيمنة على تجارة البلاد .

بصارة

تصنع البصارة من الفول المدشوش المجفف والمنزوع القشرة الخارجية ويضاف إليها الكمون و الكسبرة الجافة و الثوم و قد عرفت منذ عصر الفراعنة .

بطاطا حمراء مشوية - Yam

وهي عبارة عن نبات جذري يشبه البطاطا البيضاء ولكنه في العادة يكون كبير الحجم بحيث يصل وزن الثمرة الواحدة لأكثر من كيلو جرام ويحتوى على المواد النشوية وبعض الفيتامينات والمعادن وينمو أساسا في المناطق الوسطي من أفريقيا ، ويعتبر من المصادر الأساسية للنشويات .

تاورت

يعنى اسمها العظيمة وقد قدسها المصري القديم على هيئة أنثى فرس النهر التي تقف منتصبة على قدميها الخلفية وذات بطن ضخم وثدى كبير ، تستند بإحدى يديها على العلامة " سا " و التي تعنى باللغة المصرية القديمة (الحَامية).

تحتمس الثالث

سادس ملوك الأسرة الثامنة عشرة قام بالعديد من الحملات العسكرية لتوطيد نفوذ الإمبراطورية المصرية ، وترك العديد من المنشآت الدينية في أرجاء مصر وتقع مقبرته بوادى الملوك .

التدميس

وهو التسوية على نار هادئة لمدة طويلة حوالي ٤ أو ٥ ساعات و يستخدم عادة في تسوية البقول مثل الفول و الحمص .

تل العمارنة

تقع تل العمارنة بمركز ملوى – محافظة المنيا – واسمها القديم أخت آتون وتعنى أفق آتون وهو أسم العاصمة التي أسسها الملك أخناتون بدلا من طيبة .
وترجع تسمية تل العمارنة إلى عائلة أقامت في تلك المنطقة اسمها عائلة بنى عمران ، ومازالت المنطقة تحتفظ ببعض أطلال المدينة القديمة من منازل وشوارع وبعض القصور الملكية والمعبد الكبير .

توماس يونج

عالم إنجليزى بدأ الخطوة الأولى في سبيل حل غموض اللغة المصرية القديمة حيث حصل على نسخة من حجر رشيد عام ١٨١٤ وافترض أن الإطارات المسماة بالخرطوش تحوى أسماءا ملكية وبدأ يقارن بين خرطوش الملكة برنيس وخرطوش بطليموس وذكر في دراسته توصله إلى حرفين من حروف الهجاء هما الفاء والتاء وكذلك المخصص الذي يستخدم في نهاية الأسماء المؤنثة .

جزيرة فيلة

جزيرة جنوبى خزان أسوان بحوالى ٣ كم بها عدة مبانى دينية أقدمها معبد شيد في عهد الملك نختانبو الأول (الأسرة الثلاثين) خصص لعبادة إيزيس وحتحور ثم توالت الأبنية فيها على مدار العصر البطلمى والرومانى والمسيحى .

جعة

الجعة أو البيرة كانت المشروب القومى الشائع في مصر القديمة سواء بين الأحياء أو تقديمها كقرابين للآلهة كانت تصنع من الشعير .

الجميز

من أقدم الأشجار في مصر وكانت شجرته مقدسة عند قدماء المصريين وكان يؤكل كفاكهة بجانب استعماله في الوصفات الطبية كملين وضد التهاب اللثة ومرض الإسقربوط .

الجمار

الجمار عبارة عن الجزء العلوي الداخلي من جسم النخلة وهو من الأغذية الهامة لاحتوائه على العديد من المواد الغذائية المفيدة لجسم الإنسان وخاصة الرجال لاحتوائه على هرمونات ذكرية تساعد على إكثار الحيوانات المنوية .

حابى

الإله الذي يدفع بماء النيل و فيضانه ليروى مصر ويجلب الخير لأهلها وقد صوره المصري القديم على هيئة آدمية تجمع بين صفات الذكورة والأنوثة فجاءت صورته بثدى وبطن مترهل وأطلق عليه العديد من الصفات مثل واهب الحياة – رب الأسماك – رب الرزق – رب الماء – والد الأرباب الجالب للخضرة .

حب العزيز

سمى بهذا الاسم لأن أحد ملوك مصر كان مولعا بأكله ، والمستعمل منه درنة سكرية في حجم البندق و كان يصنع منه نوع من الحلوى في مصر القديمة .

حتشبسوت

ملكة مصرية قديمة حكمت مصر خلال عصر الأسرة الثامنة عشرة لمدة تقترب من ثمانية عشر عاما ، وهى ابنة الملك تحتمس الأول ، ومن أشهر منشآتها المعمارية معبدها الشهير بالدير البحرى - الأقصر - و التي نقشت على جدرانه بعثتها الشهيرة إلى بلاد بونت "الصومال" .

حلبة

نبات بذوره ذات رائحة قوية كثيرة المرارة يخلط أحيانا دقيقها بالذرة لعمل الخبز فى صعيد مصر ويحتوى بذر الحلبة على زيتا مقويا ومدرا للبن وأوراقه كبيرة تؤكل مطبوخة في الريف وتدخل في عمل شوربة الخضار .

حور محب

آخر ملوك الأسرة الثامنة عشرة ، ترقى في الوظائف حتى وصل إلى رتبة القائد الأعلى للجيوش المصرية في عهد الملك إخناتون ولكنه بقى بعيدا عن الصراع الدائر بين أخناتون وكهنة الإله آمون وبعد وفاة الملك أخناتون بايع الملك (آى) لتولى سلطة الحكم في مصر ولكن بعد وفاة الملك آى السريعة أضطر حور محب لتولى عرش المملكة المصرية لإنقاذها من الاضمحلال وتزوج من إحدى أميرات الأسرة الحاكمة " موت نجمت " ليكتسب شرعية الحكم وأصلح شئون البلاد وبعد وفاته انتهى عصر الأسرة الثامنة عشرة وبدأت أسرة جديدة في الحكم .

خدم

كانت الطبقة العليا في مصر تستعين بالعديد من الخدم للقيام بأعمال الحياة اليومية سواء من الرجال أو السيدات لطحن الحبوب وصنع الخبز والطهى وتقديم الطعام والشراب وتربية الماشية وخلافه .

خضر

استعمل المصري القديم الخضر في طعامه بكثرة ، كذلك كان يقدم الكثير منها على موائد القرابين ومن أهم أنواع الخضر المصرية القديمة " الخس والبصل والخيار " وكذلك عرف الكرفس والفجل والكرات والثوم وغيرها من أنواع الخضر .

خع سخموى

آخر ملوك الأسرة الثانية جاء إلى الحكم بعد فترة اضطراب داخلى ولكنه أعاد السلام والأمان إلى البلاد وتقع مقبرته بمنطقة أبيدوس .

دقلديانوس

إمبراطور رومانى حكم من عام ٢٨٤ إلى ٣٠٥ م اختص بحكم النصف الشرقى من الإمبراطورية الرومانية أدخل تعديلات على حدود مصر حيث جعل حدود مصر الجنوبية عند أسوان حيث سحب الحامية الرومانية من بلاد النوبة .

دلتــا

على بعد حوالى ٢٠ كيلو مترا شمالى القاهرة تبدأ دلتا نهر النيل حيث يتجه النهر إلى فرعان هما فرع دمياط إلى الشرق وفرع رشيد الى الغرب ليصب مياه النهر في البحر الأبيض المتوسط ، ولم تكن الدلتا قديما على هذا الشكل وإنما كانت منطقة أحراش ومستنقعات كثيرة المجارى التي تتغير تبعا للرواسب التي يحملها فيضان النيل و كانت فروعه قديما متعددة تصل لأكثر من عشرة فروع .

دوم

ويسمى النخيل البرى وثماره يؤكل منها الغطاء الإسفنجى و يصنع منه شرابا ملطفا، وتحتوى ثمرة الدوم على نواة في حجم البيضة ، وفي مصر القديمة كان يؤكل بكثرة ويقدم كقرابين وتستعمل أوراقه في صناعة الحصر والنعال كما كان دقيقه يستخدم لعمل نوعا من الخبز أيضا .

دير المدينة

تقع منطقة دير المدينة في البر الغربى لمدينة الأقصر فيما بين وادى الملكات ومعبد مدينة هابو وقد أطلق عليها هذا الاسم لبناء دير بها في العصر المسيحى ، وتضم المنطقة جبانة تحوى العديد من المقابر التي تعود لعصرى الأسرتين التاسعة عشرة والعشرين وتلك المقابر كانت مخصصة لرؤساء عمال الجبانة الملكية وبعض صغار الكهنة .

راقودة

قرية كانت في الموقع الذي شيدت فيه مدينة الإسكندرية و كان يسكنها جماعة من المصريين القدماء يعملون بحرفة الصيد ،حيث قام الإسكندر بإنشاء جسر يربط بينها و بين جزيرة فاروس المقابلة لها عند إنشاء مدينة الإسكندرية و ذلك سنة ٣٣٢ ق.م.

رحايا

هي عبارة عن حجريين من الحجر الصوان الحجر العلوي أصغر من السفلى ، توضع الحبوب المراد طحنها مثل القمح والذرة بينهما ، ويلف الحجر العلوي عن طريق اليد للحصول على الدقيق.

رننوتت

إلهه الحصاد وأم إله القمح والمحاصيل نبرى وكان لها عبادة خاصة بها في منطقة الفيوم وقد صورها المصري القديم على هيئة ثعبان أو امرأة برأس ثعبان .

زوسر

أول ملوك الأسرة الثالثة وقد شهد عصره نهضة معمارية في استعمال الأحجار في البناء فشيد مقبرة في سقارة على هيئة هرم مدرج يصل ارتفاعه إلى حوالى ٦٠ مترا وأحاطه بمجموعة رائعة من المبانى الجنائزية .

الزير

وعاء من الفخار يحفظ و يبرد فيه الماء أستخدم منذ العصر الفرعونى ولازال يستخدم حتى الآن فى صعيد مصر و المناطق الريفية.

سقط (الحوا يا)

ويطلق اسم السقط أو الحوا يا على الكبد ، والكلاوي ، والقلب والطحال والفشة والممبار بالإضافة إلى المخ والكوارع ، وهناك عدة طرق لطهيها ، وهى مابين التحمير والشوي والسلق .

شامبليون

جاك فرانسوا شامبليون عالم فرنسي ولد عام ١٧٧٠ وتوفي عام ١٨٣٢ ولكن خلال حياته القصيرة كان له الفضل في التوصل إلى حل رموز اللغة المصرية القديمة .

عين شمس

تقع إلى الشمال الشرقى من القاهرة وكانت تسمى قديما باسم " أون " ثم أطلق عليها الأغريق اسم هليوبوليس ، وكانت مدينة عين شمس المركز الرئيسى لعبادة الشمس . ولم يتبقى من آثار تلك المدينة غير أحدى مسلتين أقامهما الملك سنوسرت الأول ثانى ملوك الأسرة الثانية عشرة وبعض المقابر المدفونة تحت ضاحية المطرية وما يجاورها . وعلى مقربة من المسلة توجد شجرة عتيقة تسمى بشجرة السيدة العذراء وتلك الشجرة مرتبطة بزيارة العائلة المقدسة لمصر .

عيد أوبت

أحد الأعياد الدينية المهمة و فيه يقوم الإله آمون بالتحرك من معبد الكرنك لزيارة حريمه في معبد الأقصر جنوبا وكان هذا العيد يستمر أحد عشر يوما في بداية الأمر حتى وصل إلى سبعة وعشرين يوما في الأسرة العشرين .

فريك

الفريك عبارة عن الغلة المسلوقة ومدشوشة ثم تترك لتجف في الشمس لمدة تتراوح ما بين ثلاثة أيام إلى أسبوع .

فول نابت

يصنع من الفول الجاف وذلك عن طريق وضعه في الماء لمدة ٢٤ ساعة على أن يتم تغيير الماء مرتين ثم بعد ذلك يصفي الماء ويوضع الفول في مصفاة ويغطى بفوطة مبلولة ويترك لمدة ٣٦ ساعة حتى يتم تنبيت الفول .

فيضان النيل

يبدأ فيضان النيل حوالى منتصف شهر يونية فيجلب النيل أولا رواسب خضراء ثم يميل لونه إلى الحمرة ثم يزيد ال فيضان في شهر أغسطس ويبلغ الذروة في شهر سبتمبر ثم تبدأ المياة في الانخفاض في فصل الخريف .

قرابين

إعتقد المصري القديم أن الإنسان يحتاج إلى الطعام والشراب في حياته ومماته وكذلك الآلهة ولذلك حرص من خلال شعائره الدينية والجنائزية على تقديم القرابين إلى الآلهة والأموات بصفة منتظمة أما في الأعياد والمناسبات فكانت تقدم المآدب الفخمة من الطعام والشراب وتنحر الذبائح .

قمبيز

ملك فارسى غزا مصر في عهد بسماتيك الثالث – الأسرة السادسة والعشرين – وتمكن من الاستيلاء على مصر وأسس الأسرة السابعة والعشرين واستمر يحكم مصر في الفترة من ٥٥٢ – ٥٢٥ ق.م وبعد هزيمة جيشه في النوبة رحل إلى بلاده ومات في الطريق إليها .

كانون

هو عبارة عن وضع أربعة قوالب من الطوب الأحمر أو اللبن على شكل مربع ، ويوقد بالحطب داخله ، ويوضع البرام فوقه مباشرةً و يكتسب الطعام طعما مميزا بهذه الطريقة بسبب الدخان المتصاعد من حرق الخشب .

كرفس

عرف منذ عهد مصر القديمة لفوائده الكثيرة ولكونه يزيد من الشهوة الجنسية وكمدرا للبول وملطفا للحمى ولداء الإسقربوط ولمرضى الانهيار العصبى ويستخدم في عمل الحساء وفي طاجن السمك .

كرات

نبات شبيه بفروع البصل الأخضر دون الرؤوس البيضاء ويستخدم في العديد من الأكلات وخصوصا مع الأسماك ويدخل في خلطة الطعمية وفوائده تماثل فوائد البصل .

كزبرة

عشب أخضر ذو أوراق تشبه البقدونس ولكن حجمها أكبر وأطرافها مشرشرة ولها طعم مميز وتستخدم في عمل القلقاس و السبانخ أما الكسبرة الناشفة فهى حبات مستديرة وصفراء ذات طعم مميز وتدخل في العديد من الأكلات المصرية مثل الملوخية و البصارة .

كشك صعيدى

الكشك الصعيدى عبارة عن قمح أخضر نيئ مضافا إليه اللبن الحامض ويصنع من هذا الخليط كور صغيرة تجفف في الشمس .

اللوتس

ينمو نبات اللوتس في البرك الساكنة المياه وبالمستنقعات وجذوره تمتد في الأعماق الطينية وتنتشر أوراقه العريضة وأزهاره على سطح الماء ، أما أزهاره فتتفتح صباحا وتقفل مساءا ، وقد أطلق عليه الرومان اسم زنبق الماء .
ولما كان اللوتس كثير الوجود في مصر القديمة وشائع الاستعمال فقد اعتبره المصري القديم الرمز الزهرى لمصر بجانب نبات البردى وكثيرا ما كان يقدم كقربان في المعابد والشعائر الجنائزية .

ماجور

وعاء لصنع العجين الخاص بالخبز .

مدينة هابو

يطلق هذا الاسم على منطقة تقع أقصى الجنوب في البر الغربى لمدينة الأقصر وترجع تلك التسمية إلى مدينة نشأت في هذا المكان في العصر المسيحى ، وأشهر آثار المنطقة المعبد الضخم المعروف باسم معبد مدينة هابو الذي شيده الملك رمسيس الثالث وتميز هذا المعبد بعمارته الضخمة وقد نقش على جدرانه أخبار معارك الملك

مروى

مدينة قديمة في السودان تقع على الضفة الشرقية لنهر النيل فيما بين الشلالين الخامس والسادس اتخذ منها ملوك مصر مملكة نباتا عاصمة لهم بعد تقهقرهم للجنوب أمام هجمات جيش بسماتيك ومنذ ذلك التاريخ أصبحت مروى عاصمة للمملكة الكوشية حيث عرفت تلك الفترة بالعصر المروى .

مفراك

هو عبارة عن يد طويلة مبرومة تنتهي في إحدى طر فيها بسلاح على شكل هلال أو بشكل مشرشر، ويكون استخدامها بوضع الطرف المشرشر في الوعاء الذي يحتوي على الخضار المسلوق ، وتحرك اليد الخشبية مابين راحتي اليد للأمام وإلى الخلف حتى يصير قوامه ناعما.

ملوخية ناشفة

نبات ورقى يصنع منه طعام حلو المذاق ويتم في بعض الأحيان تج فيف أوراقه حتى يمكن الاحتفاظ بها مدة طويلة .

مين

من أقدم الآلهة التي عرفها المصري القديم فقد عرفت عبادته منذ عصور ما قبل الأسرات كإله للإخصاب وقد صوره المصري القديم على هيئة رجل ذو عضو ذكورة منتصب ويرتدى رداء ضيق وتاج ذو ريشتين ويرفع إحدى ذراعيه ممسكا بسوط .
وقد أقام المصري القديم أعيادا خاصة بالإله مين في موسم بدء الحصاد بمثابة الشكر لمحصول زراعى طيب .

مينا

أول ملوك الأسرة الأولى وموحد شطرى مصر حيث عثر له على لوحة باسمه – المتحف المصري – من حجر الشست أقيمت لتخليد انتصاراته يظهر على أحدى وجهى اللوحة يرتدى التاج الأبيض تاج الجنوب وعلى الوجه الآخر من اللوحة يرتدى التاج الأحمر تاج الشمال وحوله الأتباع ثم صفوف الأسرى مفصولى الرأس وقد نسبت له المصادر التاريخية إنشاء مدينة " أنب حج " أى الجدار الأبيض وذلك بالقرب من التقاء الدلتا بالصعيد وجعلها عاصمة للبلاد الموحدة وتلك المدينة التي عرفت فيما بعد بإسم منف .

نبرى

المعبود نبرى إعتبره المصري القديم إلها للقمح .

نبق

نبات شجرى ثماره حلوة الطعم ، وقد وجد النبق بكثرة في المقابر المصرية القديمة حيث كان من ضمن الأثاث الجنائزى حيث عثر على سلال بها نبق في مقبرة توت عنخ آمون كما صنع منه المصري القديم خبزا .

نعناع

يعتبر النعناع من أكثر الأعشاب استخداما نظرا لرائحته وطعمه المميز .

نقادة

تقع نقادة في محافظة قنا جنوب مصر وعثر فيها على العديد من القبور التي تعود إلى العصر الحجرى ، وقد تم تقسيم تلك الحضارة إلى نقادة الأولى ونقادة الثانية وقد تميزت تلك الحضارات برقى الأدوات الحجرية واستعمال النحاس وتعدد أشكال الفخار وجودته وبعض التماثيل المصنوعة من الفخار والعاج .

نهر النيل

يمتد نهر النيل فيما وراء خط الاستواء عند سلسلة البحيرات العظمى حتى يصب في البحر الأبيض المتوسط ويبلغ طوله حوالى ٦٥٠٠ كم ويعتبر بذلك أطول أنهار العالم .
يشق نهر النيل أرض مصر من أقصى جنوبها وحتى أقصى شمالها مكونا حول ضفتيه الوادى الخصب الذي ظهرت عليه الحضارة المصرية القديمة .
كان المصري القديم يطلق على النيل (إترو – عا) أى النهر العظيم ، أما كلمة النيل فهى تحريف للكلمة اليونانية " نيلوس " .

النوبة

ربما جاء إسم النوبة من كلمة نوب وتعنى الذهب باللغة المصرية القديمة ، وقد اعتبر المصري القديم بداية بلاد النوبة من الشلال الأول جنوبى مصر حيث كانت حدود مصر الجنوبية في عصر الأسرة الأولى عند الشلال الأول ولكن الملك جر (من ملوك الأسرة الأولى) وصل بجيشه إلى الشلال الثانى وفي عصر الدولة الوسطى غزا ملوك مصر جنوب النوبة وحتى بلدة سمنة الواقعة جنوبى الشلال الثانى وفي عصر الأسرة الثامنة عشرة خلال عصر الملك تحتمس الثالث مد المصريون نفوذهم إلى جنوبى الشلال الرابع ، ومنذ نهاية الدولة الحديثة كان يحكم النوبة كهنة الإله آمون وفي عصر الأسرة الثالثة والعشرين نزح كثير من كهنة آمون إلى نباتا في بلاد النوبة وكونوا بيتا حاكما هناك حتى استطاع أحدهم وهو بعنخى من السير بجيشه نحو الشمال وأسس الأسرة الخامسة والعشرين . ثم طاردهم الأشوريين عند دخولهم لمصر وكذلك هزمهم بسماتيك الثانى ومن ثم بدأ تأثير الحضارة المصرية يضعف في بلاد النوبة ليحل محله نفوذ مملكة مروى .

الهكسوس

غزاة أسيويين حكموا مصر قرابة قرن ونصف القرن في المدة ما بين الدولتين الوسطى والحديثة ، واسم الهكسوس مشتق من اللفظ المصري القديم " حقاو خاسوت " ويعنى " حكام البلاد الأجنبية " .
وقد بدأ هذا الغزو بتسلل البدو لشرق الدلتا حتى بسطوا سيادتهم على الحدود الشرقية للدلتا وبالتدريج بسطوا نفوذهم على الدلتا وأخيرا المملكة كلها وشيدوا لأنفسهم عاصمة شرق الدلتا أطلقوا عليها اسم " أواريس " واستمرت محاولات المصريين في طردهم من البلاد حتى نجحوا في ذلك على يد الملك أحمس الأول مؤسس الأسرة الثامنة عشرة .

هيرا كليوبوليس

وتسمى الآن إهناسيا وهى بلدة في محافظة بنى سويف شمال الصعيد وكانت عاصمة لمصر في عصر الأسرتين التاسعة والعاشرة .

الواحات

لفظ واحة يطلق على منخفض في الصحراء فيه ماء و أشجار ، وكلمة واحة مشتق من لفظ مصرى قديم " أوحات " ، والواحات الكبرى في مصر الآن خمس واحات هى الداخلة والخارجة والبحرية والفرافرة وسيوه .

مجموعة من النماذج الخشبية التي تركها لنا المصري القديم توضح شكل المطبخ و الطهى و عمل الخبز و الجعة



نموذج خشبى لمطبخ - المتحف المصرى

نموذج خشبى لمصنع جعة - المتحف المصرى





نموذج خشبى للمطبخ - الأسرة الحادية عشر
الدولة الوسطى - المتحف المصرى



نموذج خشبى لمخزن قمح - الأسرة الحادية عشر - المتحف المصرى

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- إبراهيم نصحى – تاريخ مصر في عصر البطالمة – الأنجلو – ١٩٧٦ .
- أحمد فخرى – مصر الفرعونية – الأنجلو ١٩٨٧ .
- الموسوعة المصرية – تاريخ مصر القديمة وآثارها – وزارة الثقافة والإعلام .
- حسن كمال – الطب المصري القديم – الهيئة المصرية العامة للكتاب – ١٩٩٨ .
- رمضان عبده على – حضارة مصر القديمة – الجزء الأول – المجلس الأعلى للآثار ٢٠٠٤ .
- رمضان عبده على – تاريخ مصر القديم – جزء ١ ، ٢ – المجلس الأعلى للآثار – ١٩٨٨ .
- سليم حسن – مصر القديمة الجزء الثانى والثالث والسابع والتاسع – الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٩٢
- سليم حسن – الأدب المصري القديم – جزء ١ ، ٢ – ١٩٩٠ .
- عبد الحليم نور الدين – اللغة المصرية القديمة – الطبعة الخامسة – ٢٠٠٤ .
- عبد الحليم نور الدين : تاريخ وحضارة مصر القديمة - القاهرة ٢٠٠٧
- عبد الحليم نور الدين : مواقع ومتاحف الآثار المصرية - القاهرة ٢٠٠٧
- عبد العزيز صالح – الشرق الأدنى القديم – الجزء الأول مصر والعراق – الأنجلو ١٩٨٧ .
- فوزى مكاوى – الناس في مصر القديمة – المجلس الأعلى للآثار – ١٩٩٥ .
- معجم الحضارة المصرية القديمة – الهيئة المصرية العامة للكتاب – ١٩٩٦ .
- محمد إبراهيم بكر – صفحات مشرقة من تاريخ مصر القديم – المجلس الأعلى للآثار – ١٩٩٢
- محرم كمال – الحكم والأمثال والنصائح عند المصريين القدماء - الهيئة المصرية العامة للكتاب- ١٩٩٨ .
- محمد أنور شكرى – العمارة في مصر القديمة – ١٩٧٠ .
- محمود مصطفي الدمياطى – نباتات بلاد النيل – مطبعة المقتطف والمقطم – ١٩٥٢
- نخبة من الباحثين – الزراعة المصرية القديمة – وزارة الزراعة - ٢٠٠٤
- دراسات ميدانية لجمع الأكل الصعيدى و النوبى من المجتمعات الأصلية – بواسطة ماجدة المهداوى

ثانياً المراجع المعربة:

- أدولف إرمان – ديانة مصر القديمة – ترجمة عبد المنعم أبو بكر ومحمد أنور شكرى – ١٩٩٧
- الحياة اليومية عند قدماء المصريين – ترجمة أمين سلامة – ١٩٨٦ .
- وليم هـ. ميك – فن الرسم عند قدماء المصريين – ترجمة مختار السويفي – المجلس الأعلى للآثار ١٩٨٧
- ياروسلاف تشرنى – الديانة المصرية القديمة – ترجمة أحمد قدرى – المجلس الأعلى للآثار - ١٩٨٧
- جيمس هنرى برستد – فجر الضمير – ترجمة سليم حسن – ١٩٥٦ .
- جيمس هنرى برستد – كتاب تاريخ مصر – ترجمة حسن كمال – وزارة المعارف ١٩٢٩ .
- سير ألن جاردنر – مصر الفرعونية – ترجمة نجيب ميخائيل – الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٨٧ .
- برناديت مونى – المعجم الوجيز في اللغة المصرية بالخط الهيروغليفي – ترجمة ماهر جويجاتى دار الفكر العربى – ١٩٩٨ .
- بيير مونتييه – الحياة اليومية في مصر - الهيئة المصرية العامة للكتاب – ١٩٩٧ .
- ت. ج. جيمس – الحياة أيام الفراعنة – ترجمة أحمد زهير أمين – ٢٠٠٠ .
- جيه آر هاريس – تراث مصر – المجلس الأعلى للآثار – ٢٠٠٤ .
- جيفرى سبنسر – مصر في فجر التاريخ – ترجمة عكاشة الدالى – المجلس الأعلى للآثار – ٢٠٠٠ .

ثالثاً المراجع الأجنبية:

- Allam Schafik – Everyday life in ancient Egypt – 1985.
- Casson Lionel – Ancient Egypt – 1965.
- Collier Mark & Monley Bill – How to read Egyptian Hieroglyphs – 1998.
- Darby J. William & Ghalioungui Paul & Grivetti Louis – Food the Gift of Osiris 2 vols. London 1977.
- Frochauer Harald - Cornelia Römer Mit den Griechen zu Tisch in Ägypten Phoibos Verlag، Wien 200- Nilus- Studien zur Kultur Ägyptens und des Vorderen Orients. Band 12
- Hobson Christine – Exploring the world of the pharaohs – 1990.
- Putnam James – Egyptology – 1990.
- Raymond O. Faulkner – A concise dictionary of Middle Egyptian – 1976.
- Sir Gardiner Alan – Egyptian Grammar – 1982.

رسائل ماجستير و دكتوراه:

- Anany Abeer – Kitchen in ancient Egypt from the Arcahaic period Tell the end of the new Kingdom .

تم بحمد الله